жіноча спокуса

5000 корисних порад

ЗОЛОТА ЕНЦИКЛОПЕДІЯ ПРИРОДНОЇ КОСМЕТИКИ

НАРОДНІ СЕКРЕТИ ЖІНОЧОЇ КРАСИ
ПРИРОДНІ АРОМАТИЗАТОРИ Й ДЕЗОДОРАНТИ
ОСОБЛИВОСТІ СЕЗОННОЇ КОСМЕТИКИ
ЦІЛЮЩІ КОМПРЕСИ, МАСКИ ТА ПРОТИРАННЯ
ЗДОРОВ'Я ВАШИХ НІГТІВ
РЕЦЕПТИ ПРИРОДНИХ БАРВНИКІВ ВОЛОССЯ



ЗОЛОТА ЕНЦИКЛОПЕДІЯ

ПРИРОДНОЇ КОСМЕТИКИ

5000 КОРИСНИХ ПОРАД



Донецьк
2005

ББК 51.204.1(4Укр)
Х25

Хаткіна М. О.
Х25 Золота енциклопедія природної косметики: 5000 корисних порад. — Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2005. — 256 с.

ISBN 966-338-158-2

Сучасна індустрія пропонує величезний вибір косметичних засобів — буквально для всього і від усього. Однак народна — виключно натуральна — косметика не втрачає своїх позицій, і довіра до неї зростає з кожним роком.

У цій книжці читачки знайдуть кращі рецепти, користуючись якими можна приготувати ефективні й недорогі засоби для догляду за шкірою, волоссям, нігтями тощо. Ви зможете підібрати те, що підходить саме вам — у цьому ще одне достоїнство природної, корисної, здорової косметики.

Видання адресовано представницям прекрасної половини людства, незалежно від віку й уподобань.

Переклад з російської *Н. Б. Клименко*

ББК 51.204.1(4Укр)

ISBN 966-338-158-2

Народні секрети жіночої краси

Різноманітні іноземні та вітчизняні фірми пропонують величезний вибір кремів, гелів, лосьйонів, тоніків та інших косметичних засобів. Окремо для обличчя, для шиї, для рук, для тіла, для п'ят і ліктів. Від усього і для всього.

Однак народна косметика, збагачена досвідом тисячоліть, не здає своїх позицій.

З кожним роком саме в наш технологічний та урбаністичний час зростає й актуалізується довіра до природного, натурального. Думка про те, що красуні минулих століть користувалися чарівними засобами прямо з городу й довгі роки зберігали молодість і красу, підштовхує і нас, сучасних жінок, скористатися рецептами наших бабусь. Зрештою, уся найкраща косметика базується саме на природних матеріалах. «Менше хімії — більше природи!» — гасло всіх провідних косметичних фірм.

Природність — ось визначальна характеристика народної косметики. Якщо ти треш на кухні морквину для маски, то вже можеш бути абсолютно впевнена в тому, що це саме морква, а не хімічний замінник.

Крім того, є щось чарівне, чаклунське в тому, щоб самій приготувати чудодійний тонік або лосьйон. Це може перетворитися на захоплююче хобі, навіть більше, ніж хобі.

У процесі приготування засобів народної косметики ми стикаємося з таємницями. Внутрішнє очікування дива краси стимулює сили організму. Це науково підтверджений факт. «Хочеш бути гарною — будь нею!»

Не говоритимемо про те, що народна косметика дешевша, — це загальновідомо.

Для багатьох важливішим є загальне налаштування на здоровий спосіб життя, тісно пов'язане з тим, що входить у поняття «природний» і «природа».

Приваблює й дух експериментаторства, можливість знайти те, що необхідно саме вам.

Нарешті — чому не дозволити собі просто жіночу примху?



СЕКРЕТИ ЛОРЕЛЕЇ
(догляд за волоссям)

Стародавня німецька легенда про Лорелею розповідає, що посередині ріки Рейн на самотній скелі сиділа прекрасна дівчина. Серця закоханих юнаків линули до неї — і човни, йдучи один за одним, розбивалися біля цієї скелі.

Що ж так приваблювало закоханих? Світло золотого волосся, яке Лорелея розчісувала золотим гребінцем.

Пишне доглянуте волосся — справжнє багатство. Недарма зібрано неймовірну кількість народних рецептів, що стосуються догляду за волоссям.

Розумна жінка знає, що гарна зачіска може відвернути увагу навіть від вад фігури.

Говорять, що на розумній голові поганого волосся не буває. Тому, якщо ви вирішили взятися за розум і доглянути свою зовнішність, почніть саме з «секретів Лорелеї».

Непотрібний блиск (догляд за жирним волоссям)

Жирне волосся — проблема насамперед молодого віку.

Величезна кількість підлітків та молодих людей страждає від того, що їхнє волосся дуже жирне! Як же впоратися з цією проблемою? Найпростіший спосіб — тішитися з того, що з віком волосся стає сухішим. Ну, а якщо ви хочете дійсно освіжити своє волосся, надати йому здорового вигляду, то вам слід ураховувати деякі секрети з догляду за жирним волоссям.

МИТТЯ Й ОПОЛІСКУВАННЯ

Протягом тривалого часу вважалося, що часте миття жирного волосся провокує саловиділення. Сучасні шампуні, що бережуть волосся, дозволяють мити голову досить часто.

А от лікувальні процедури потрібно здійснювати один раз на 4–5 днів. Після миття волосся ополіскують чистою водою. Вода для миття жирного волосся має бути не дуже гарячою (40–45 °С). Ополіскувати ж волосся треба прохолодною водою.

Волосся можна ополіскувати хлібним квасом, розведеним водою (1:1). Зрозуміло, що квас повинен бути «домашнім», а не купленим у магазині.

Шкіра стає сухішою, якщо жирне волосся ополіскувати після миття настоєм трав мати-й-мачухи, кропиви, подорожника, звіробою. Кожного компонента треба взяти 1 ст. ложку, залити 0,5 л окропу, настоювати 20–30 хв у закритому посуді, процідити.



Перед миттям волосся корисно змочити кефіром або кисляком і обв'язати рушником на 15–20 хв. Промити волосся можна сухою гірчицею, розчинивши 1 ст. ложку в 2 л води.

Ще один рецепт миття без шампуню: 150 г житнього хліба залити окропом. Кашкою змочити голову, тримати 5–10 хв. Потім ретельно промити волосся водою. Для надання красивого блиску волосся ополіскують настоєм березового листя.

Чудодійне яйце

Стародавні рецепти для миття жирного волосся радять час від часу користуватися яйцем.

⊙ Узяти 100 г дитячого мила, настругати його й залити 1 склянкою окропу. Процідити, додати 25 г спирту або одеколону. Перед миттям яйце збити, потім утерти в шкіру голови. Голову необхідно обгорнути теплим рушником, залишивши в такому стані на 5 хв. Вимити волосся отриманою мильно-спиртовою сумішшю.

⊙ Яйце збити, додати 1 ч. ложку горілки і кілька краплин лимонного соку. Суміш утерти в шкіру голови, змити теплою, а потім прохолодною водою.

Укутування й протирання для жирного волосся

Цибульно-рицинове укутування. Змішують 2 ст. ложки цибульного соку з 2 ст. ложками рицинової олії. Отриману масу рівномірно втирають у корені волосся. Потім на 30–40 хв укутують голову поліетиленовою хусткою, а зверху обгортають махровим рушником.

Морквяний сік. За 2–3 год до миття волосся рекомендується втирати в шкіру голови сік моркви. Натирають моркву на дрібній тертушці й відтискають через марлю. Можна скористатися соковижималкою. Соку має вийти трохи більше, ніж півсклянки.

Блондинкам слід урахувати, що після такої процедури волосся може набути рудуватого відтінку.

Настоянка з цибулі. 1 цибулину розрізають навпіл, заливають 0,5 склянки горілки і настоюють 2 тижні. Готову настоянку втирають у шкіру голови. Запах цибулі знищується після ополіскування волосся розчином гірчиці (1 ст. ложка на 2 л води).

Кора дуба. Волосся стане не таким жирним, якщо його мити один раз на 5–7 днів протягом 2 місяців, ополіскуючи у відварі з кори дуба.

3 ст. ложки кори дуба заливають 1 л води і кип'ятять 15 хв. Охолоджений і проціджений відвар використовують як засіб для ополіскування.

Цей засіб більше підходить брюнеткам і шатенкам. Волосся при такому полосканні може стати жорсткішим. Якщо такий ефект здається вам неприпустимим, треба просто втирати відвар у шкіру голови — увечері, напередодні ранкового миття.

Настоянка календули. Жирну шкіру голови корисно протирати 2–3 рази на тиждень спиртовою настоянкою календули. Її можна придбати в будь-якій аптеці.

Пижмо. Жирність волосся значно зменшує настій з пижма звичайного. Готується він так: 1 ст. ложку дрібно нарізаних стебел і квіток заливають 2 склянками окропу і залишають на 2 год. Проціджений відвар утирають у корені волосся через день протягом місяця.

Радикальний засіб: якщо волосся стає сальним уже за 2–3 дні, необхідно протирати шкіру голови 5%-ним розчином борної кислоти, у який додається трохи лимонного соку й спирту. Це зменшує саловиділення.

Трави для жирного волосся

Жирне волосся рекомендується мити й ополіскувати відварами та настоями.

Відвар хвоща польового. 3 ст. ложки хвоща заливають 1 л окропу, кип'ятять на повільному вогні 10 хв, настоюють 15–20 хв, потім проціджують.

Відвар хмелю звичайного. 3 ст. ложки шишок хмелю заливають 1 л окропу, кип'ятять на повільному вогні 10 хв, потім настоюють 15–20 хв і проціджують.



Відвар мильниці лікарської. Дві аптечні упаковки мильниці заливають 2 л води і кип'ятять півгодини. У цьому відварі треба мити голову без мила й шампуню, полоскати звичайною водою, а ще краще настоєм ромашки (якщо волосся світле) або відваром дубової кори (якщо темне).

Гірчично-трав'яна процедура. 1 ст. ложку гірчиці розводять у 2 л теплої води. Треба вимити голову гірчичним розчином. Добре промити. Ополіскувати краще настоєм трав мати-й-мачухи, кропиви, звіробою, подорожника. 4 ст. ложки суміші (кожної трави по 1 частині) заливають 1 л окропу, дають настоятися 30 хв, проціджують.

Відвар ромашки аптечної або соняшника. 4 ст. ложки сухих квіток ромашки або пелюсток соняшника кип'ятять 5 хв в 1 л води.

Настій трави звіробою. 5 ст. ложок сухої трави звіробою заливають 0,5 л окропу, настоюють 20–30 хв, потім проціджують.

Відвар мати-й-мачухи. 1–2 ст. ложки сухих подрібнених листків мати-й-мачухи заливають 1 склянкою окропу, кип'ятять на повільному вогні протягом 10 хв, настоюють 15–20 хв, потім проціджують. Волосся ополіскують протягом 5–10 хв.

Настій подорожника великого. 5 ст. ложок сировини заливають 0,5 л окропу, настоюють 20–30 хв. Подорожник можна купити в аптеці, а можна й заготовити самим в екологічно чистих місцях.

Відвар плодів горобини звичайної. 1 ст. ложку плодів горобини заливають 2 склянками окропу і кип'ятять 10 хв.

Настій трави деревію. 4 ст. ложки трави деревію заливають 0,5 л окропу й настоюють 30 хв.

Відвар з листків герані лісової та кропиви. 0,5 л води змішують з такою самою кількістю столового оцту і додають 100 г свіжого подрібненого листя герані й кропиви. Кип'ятять 30 хв, потім проціджують і ополіскують волосся.

Лосьйони та спиртові настої

Лимонний настій. При дуже жирному волоссі рекомендується щодня протирати шкіру голови лимонним насто-

єм. Для приготування беруть 0,25 склянки горілки, 10 мл 3%-ного борного спирту й 1 ч. ложку лимонного соку.

Складний лосьйон. 4 ст. ложки липового цвіту заливають 0,5 л окропу, кип'ятять 2–3 хв на повільному вогні, охолоджують, проціджують і додають 1 ст. ложку оцту або сік 1 лимона, 0,25 склянки спиртової настойки календули (евкаліпта або камфорного спирту).

Ромашкова лука. Жирне волосся добре очищати сумішшю міцного настою ромашки аптечної з такою ж кількістю 70%-ного спирту або одеколону. 1–2 ст. ложки ромашки заливають 1 склянкою окропу, настоюють 15–20 хв, потім проціджують.

«Сухе миття»

Для того щоб волосся стало менш жирним, рекомендується втирати в шкіру голови висівки, борошно, пудру, сухий шампунь. Борошно або пудру видаляють щіткою, а волосся протирають сухим рушником.

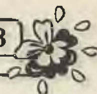
Щоб швидко вимити голову, можна втерти у волосся картопляний крохмаль. Потім пару хвилин слід помасувати шкіру голови.

Через 5–10 хв волосся протирають сухим рушником. Залишки крохмалю видаляють щіткою.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОГО ВОЛОССЯ

Якщо єдина проблема вашого волосся — жирність і ви хочете з нею впоратися якнайшвидше, то вам слід використовувати маски для жирного волосся. Ці маски зміцнюють волосся й водночас діють проти лупи. Це прекрасний косметичний засіб з догляду за волоссям і шкірою голови, що має гарний лікувальний ефект.

Приготовлені суміші необхідно втирати в корені волосся, потім голову покрити поліетиленовою хусткою і зверху закутати махровим рушником.



Часникова. За 30 хв до миття волосся увітріть у шкіру голови суміш із подрібненого зубчика часнику, 1 ч. ложки меду, 1 ч. ложки соку алое, 1 ч. ложки лимонного соку й 1 жовтка.

Медяна. 2 жовтки розітріть із 2 ст. ложками меду. Увітріть суміш у корені волосся, масажуючи шкіру. Цю маску краще робити ввечері, перед сном, а вранці вимити голову.

Трав'яна. Свіжі листки кульбаби, м'яти, горобини розітріть і накладіть на шкіру голови. Волосся попередньо вимийте. Через 1–2 год волосся сполосніть.

Молочна. Перед миттям жирне волосся рекомендується змащувати кефіром або кисляком. Через 15–20 хв голову вимийте. Замість мила можна використовувати суху гірчицю, розчинивши 1 ст. ложку в 2 л води.

Маски для тонкого волосся

1. Якщо волосся стало зовсім тонким і ламким, його кінці акуратно обріжте, а в шкіру голови щодня втирайте суміш із реп'яхової і рицинової олії (по 1 ч. ложці) з лимонним або березовим соком (2 ч. ложки).

2. Розмішайте 20 г рицинової олії, 20 г маслинової олії і 10 г шампуню. Накладіть маску на волосся та протягом 3 хв розчісуйте його на всі боки, щоб олія розподілилася рівномірно. Через 1 год голову вимийте.

Маски для прискорення росту волосся

1. Свіжий цибульний сік (2–3 ст. ложки) втирайте в корені волосся 1–2 рази на тиждень. Голову обгорніть рушником, через 1 год вимийте з милом або шампунем (жирне волосся — через 2–3 год). Ця процедура надає волоссю не тільки м'якості та блиску, але й сприяє його росту, зменшує випадання, а також захищає від лупи.

2. Змішайте 2 ст. ложки цибульного соку з 2 ст. ложками рицинової олії. Закутайте голову й залишіть маску на волоссі на 30–40 хв.

3. Натерту цибулю перемішайте з медом (на 4 частини цибульної кашки 1 частина меду). Через 30–40 хв волосся промийте.

Якщо волосся дуже сухе і ламке, до кашки із цибулі з медом додайте трохи теплої маслинової, соєвої або кукурудзяної олії, за 1 год до миття увітріть цю суміш у корені волосся.

4. 2 ст. ложки шампуню змішайте з 1 ст. ложкою реп'яхової олії, додайте натерту цибулину, 1 жовток і 1 ст. ложку меду. Через 2 год вимийте голову.

5. Терту цибулю змішайте з олією, яєчним жовтком, медом (по 1 ч. ложці кожного компонента), накладіть цю суміш на голову, закутайте і через 1 год змийте. Така маска корисна також для сухого, слабкого волосся.

Загальнозміцнювальні маски для волосся

1. 1 ст. ложку меду змішайте з 1 ст. ложкою соку алое, 1 ч. ложкою часникового соку і жовтком. Через 20 хв добре промийте волосся. Візьміть ще 1 жовток, накладіть на волосся і обполощіть водою.

2. 1 ч. ложку меду змішайте з 3 ч. ложками рицинової олії. Суміш трохи підігрійте і накладіть на волосся. Через 1 год змийте.

3. 1 ч. ложку меду добре розмішайте з 1 ст. ложкою майонезу, 2 подрібненими зубчиками часнику і жовтком. Таку маску можна залишити на ніч. Уранці голову вимийте й ополосніть настоєм трав.

4. Перемішайте і добре розітріть 2 ч. ложки меду, 2 жовтки, 2 ч. ложки реп'яхової олії. Суміш увітріть у шкіру голови, через 40 хв змийте. Така маска ефективна при випаданні волосся й утворенні лупи. Робіть її 1 раз на тиждень протягом 2–3 місяців.

5. Збийте 1 яйце і змішайте з 1 ч. ложкою меду і 2 ч. ложками соняшникової або маслинової олії. Отриману суміш ретельно увітріть у шкіру голови. Потім волосся прогрійте протягом 2 год під поліетиленовою шапочкою і рушником. Промийте шампунем.

Не будьте кактусом
(догляд за сухим волоссям)

Ви народилися із сухим волоссям? Усім навколо здається, що у вас не може бути жодних проблем! Голова й через два тижні після миття виглядає чистою. Жодних сальних пасом! Тільки ви самі знаєте, що сухе волосся викликає безліч проблем. Сухе волосся частіше січеться, виглядає менш здоровим через брак природного блиску. Але цьому можна легко зарадити!

МИТТЯ Й ОПОЛІСКУВАННЯ

Часте миття сушить волосся, тому довге сухе волосся рекомендується мити 1 раз на 2 тижні, а коротке — 1 раз на 10–12 днів. Після миття сухого волосся треба його ополіскувати великою кількістю води. Утім, якщо ви правильно підберете шампунь, що берегтиме волосся, то при сильному забрудненні волосся можна мити і частіше.

Вода обов'язково має бути м'якою. Якщо немає м'якої води, можна у звичайну воду додати борну кислоту (на 1 л води 0,5 ч. ложки кислоти). Можна прокип'ятити звичайну воду, після чого вона стане м'якшою. Рекомендується промивати волосся дощовою або талою водою, якщо, звичайно, ваш регіон екологічно благополучний.

Перед миттям сухого волосся, за 45–60 хв, необхідно накласти на них живильну маску. Найпростіше: змастити волосся реп'яховою, рициновою, мигдальною або маслиновою олією.

Після миття сухе, пофарбоване волосся, необхідно змити настоєм м'яти, щоб воно не сіклося (2 ст. ложки м'яти заливають 1 склянкою окропу, настоюють не менше 30 хв, потім проціджують) або настоєм кульбаби (1 ст. ложка нарізаної рослини на 1 склянку окропу).

М'ятне ополіскування можна чергувати з ополіскуванням настоєм любистку, приготовленого за тим самим рецептом.

Яєчні рецепти для сухого волосся

⊙ Сухе волосся рекомендується промивати яєчним жовтком. Жовток треба змішати з 0,25 склянки горілки і теплої води. Цю суміш утерти в шкіру голови, а потім волосся ретельно прополоскати гарячою водою. Постарайтеся, щоб на голову не потрапив білок: він скипиться, і вам довго доведеться вичісувати його з волосся.

Для надання блиску й пишності волоссю його слід ополоснути завареним чаєм, настоєм ромашки або липового цвіту.

⊙ Для миття сухого, посіченого волосся рекомендується застосовувати таку суміш: 1 жовток, 1 ст. ложка лимонного соку, 1 ст. ложка олії та 0,5 склянки теплої води.

⊙ Миття цілим яйцем захищає сухе й ламке волосся та позбавляє від лупи. Для цього заздалегідь жовток і білок ретельно збивають у невеликій кількості води. Потім на змочене водою волосся виливають яєчну піну і нею миють голову. Голову необхідно сполоснути спочатку теплою чистою, а потім підкисленою водою.

«Кисле миття»

Кисле молоко — стародавній народний засіб для миття волосся. Сьогодні голову також миють кисляком, кефіром, сироваткою. Молочнокислі продукти створюють густу жирову плівку, що охороняє волосся від ушкодження лужним мильним розчином.

Можна взяти склянку кефіру, добре змочити голову, покрити поліетиленовою хусткою, а зверху — махровим руш-



ником. Через 25–30 хв волосся промити, ретельно прополоскати теплою, а потім підкисленою водою (сік 1 лимона або 1 ст. ложка оцту на 2 л води).

МАСКИ ДЛЯ СУХОГО ВОЛОССЯ

⊙ Між миттям сухе волосся можна періодично змащувати олійною сумішшю: 1 частина рицинової і 3 частини мигдальної олії. Треба взяти невелику кількість цієї рідини, змастити долоні рук, а потім легкими рухами накласти на волосся і шкіру голови.

⊙ За 1 год до миття голови на сухе волосся слід накласти олійний настій кропиви. Для цього необхідно подрібнити жменю сухої або свіжої кропиви, залити 0,5 склянки будь-якої олії та настояти протягом 7 днів у добре закритому скляному посуді. Перед уживанням процідити і підігріти.

⊙ Перед миттям сухого або ушкодженого частим фарбуванням волосся треба протягом 10 хв масажувати шкіру голови, утираючи лляну (реп'яхову) олію, потім змастити нею волосся по всій довжині. Волосся бажано потримати над парою, щоб олія краще всотувалася.

⊙ *Ромашковий крем*. До 125 г ланоліну додати 15 мл водного настою ромашки аптечної, усе підігріти, не доводячи до кипіння. Готовий крем перелити в посуд, який щільно закривається, перед використанням трохи підігріти.

⊙ *Крем «Блискучий»*. Для відновлення блиску сухого волосся можна використовувати крем з таких складників: 2 ст. ложки ланоліну, 3 ст. ложки рицинової (реп'яхової) олії, 0,5 ст. ложки персикової олії або олії жожоба. У рецепт також входять 1 ст. ложка топленого свинячого здору, 0,5 склянки води, 1 ч. ложка яблучного оцту, 1 ч. ложка гліцерину й 1 ч. ложка рідкого мила або шампуню. Розтопіть олію та ланолін в окремому посуді й нагрійте воду на водяній бані. Швидко влийте воду в посуд з олією та ланоліном, увесь час помішуючи до утворення однорідної маси. Виходить велика кількість живильного крему, який слід зберігати в холодильнику.

Застосовуйте крем таким чином: 2 ст. ложки крему накладіть на сухе волосся і тримайте їх у теплі. Цей крем можна зробити ще живильнішим, додавши в нього жовток 1 яйця.

⊙ *Гарячий компрес.* Один раз на тиждень слід робити гарячий компрес із олії (маслинової, очищеної соняшникової, реп'яхової). Для цього олію треба підігріти в гарячій воді до 40–45 °С, потім додати лимонний сік. Підігрітою олією треба змащувати волосся, утирати його в шкіру голови. Голову треба покрити поліетиленовою косинкою, а зверху закутати махровим рушником. Компрес потрібно тримати 1–2 год.

Для сухого й ламкого волосся рекомендується за 2 год до миття (а ще краще — на ніч) утирати суміш із рівної кількості соків капусти, лимона й шпинату.

Не залишай мене
(рецепти від випадання волосся)

Нещодавно ви пишалися своєю розкішною шевелюрою, а тепер, коли після купання промиваєте ванну, то зауважуєте, що випадає забагато волосся! Якщо протягом доби втрачається до двох десятків волосин — це нормальне явище. А от коли денна втрата перевищить чотири десятки, варто насторожитися.

Сильне випадання волосся найчастіше відбувається влітку. Починається воно, як правило, з чола, потім охоплює тім'яну та скроневу області й завершується в районі потилиці.

Причина часткового облисіння — не тільки в генетичній схильності. Нерідко в молоденьких дівчат волосся починає «сипатися» через невдалі спроби різко схуднути. Позначається брак мікроелементів, вітамінів груп А та В або білка в організмі.

У передчасному випаданні волосся часом винні ми самі: доступ необхідного йому повітря ускладнюють занадто тісні головні убори. Згубно діє занадто енергійне розчісування, заплітання дуже тугих кіс, надмірне захоплення хімічною завивкою, термоукладкою, фарбуванням.

Надмірне розумове навантаження також здатне призвести до перенапруги нервової системи, що, у свою чергу, погіршує еластичність і ріст волосся.

Тепер ви знаєте, чого не треба робити, щоб зберегти розкішне волосся. А от що ж робити, якщо волосся вже почало випадати? Постарайтеся уважно вчитатися в запропоновані рецепти, обрати ті, що підходять вам, і систематично їх застосовувати.

ЧАРІВНІ ВІДВАРИ

Відвар листя розмарину

Розмарин — давно відомий помічник для поліпшення росту волосся. Ця корисна рослина через свою дію на волосся навіть отримала ще одну назву — «бабусине волосся».

Для приготування відвару 2 ч. ложки сухого потовченого листя розмарину кип'ятять протягом 5 хв у 300 мл води. Потім проціджують і втирають у ту частину голови, де росте волосся. Робити це краще на ніч, щоб відвар діяв хоча б 5 год. А вранці голову слід помити.

Відвар кропиви

Ця пекуча трава має сильні зміцнювальні властивості. Цим відваром треба не тільки регулярно ввечері ополіскувати голову, але й 4 рази на день до їжі випивати по півсклянки. Готуються відвари для зовнішнього і внутрішнього застосування по-різному.

⊙ *Відвар для питва.* 2 ст. ложки подрібненого листя і кореневищ 10 хв кип'ятять у 0,5 л води.

⊙ *Відвар для ополіскування.* 100 г подрібненого сухого листя кропиви дводомної півгодини кип'ятять у 0,5 л води і 0,5 л натурального яблучного оцту. Проціджений відвар накладають на волосся по всій довжині й залишають на ніч. На жаль, цей рецепт не підходить білявкам, оскільки вони ризикують перетворитися на зеленоволосих русалок.

Примітка: іноді при ополіскуванні кропивою волосся стає занадто жорстким, втрачає блиск. Лікувальної дії цей тимчасовий ефект не зменшує. Але якщо вас це не влаштовує, то замініть ополіскування звичайним утиранням відвару кропиви в корені волосся.

ПОДРАЗНЮЮЧІ МАСКИ

До складу таких масок для волосся обов'язково входить який-небудь *подразнюючий*, «пекучий» компонент, що впли-



ває на корінь волосини і провокує пробудження «сплячих» волосяних луковиць.

Цибульне щастя. Щоб приготувати таку маску, натріть на дрібній тертушці 2–3 великі цибулини, отриману кашку разом із вичавленим соком вмасуйте в шкіру голови. Закутайте голову і залишіть суміш до ранку. Уранці, щоб позбутися неприємного запаху цибулі, вимийте голову і прополощіть її розчином гірчиці.

⊙ *Часник + перець.* 2 стручки гіркого перцю пропустіть через м'ясорубку разом з голівкою часнику, залийте 1 склянкою окропу, додайте 15 г спирту і дайте добу настоятися. Потім процідіть крізь щільну тканину і втирайте в корені волосся на ніч. Уранці суміш змийте.

Примітка: обидва засоби мають дві неприємні особливості — різкий стійкий запах і короткочасне пощипування. Але порівняно з безсумнівною користю від регулярних процедур це справжні дрібниці!

Бувай здорове, волосся
(лікування хвороб шкіри голови)

Краса волосся залежить не лише від самого волосся, а ще й від шкіри голови. Адже якщо вона хвора, то надходження до волосся корисних мікроелементів уповільнюється. Тоді, навіть якщо ви нормально харчуєтесь, уживаєте вітаміни, не відчуваєте стресів, ваше волосся не зможе виглядати «на всі сто».

ПІДВИЩЕНА ЖИРНІСТЬ ГОЛОВИ

Ця проблема виникає внаслідок себореї. Назва хвороби виникла від слова «себо» — сало. Це патологічний стан шкіри, зумовлений підвищеним виділенням сальними залозами шкірного сала зміненого хімічного складу.

При жирній себореї шкіра голови стає наче масною, неприємно лискучою. Волосся швидко всмоктує виділений шкірою жир і набуває сального вигляду, на шкірі голови виникають численні жирні лусочки (лупа). У деяких випадках спостерігається сальність шкіри обличчя, виникають вугри, особливо часто це відбувається в підлітковому віці.

Причини виникнення жирної себореї волосся ті ж, що й «засалювання» шкіри обличчя. Полягають вони у функціональному порушенні діяльності нервової та ендокринної систем.

Миття та протирання

Мити голову необхідно в міру її забруднення, приблизно 1 раз на 5 днів. Вода для миття має бути обов'язково м'якою,



досить теплою. Більш прохолодною і підкисленою має бути вода для ополіскування (1 ст. ложка оцту на 1 л).

Часто волосся набуває сального вигляду вже через 2–3 дні після його миття. Тоді необхідно мити голову 1 раз на тиждень, але через день протирати шкіру по пасмах ватяними тампонами, змоченими 5%-ним розчином борної кислоти, у який додано 1/10 частину лимонного соку і таку ж кількість спирту. Органічні кислоти здійснюють очисну і в'яжучу дію на шкіру, знижуючи сальність волосся. Знижує сальність протирання волосся такою сумішшю: 3 г таніну, 1 г хініну на 0,5 склянки горілки. Після протирання волосся слід розчесати, щоб суміш рівномірно розподілилася по ньому.

Знижує саловиділення і прискорює ріст волосся екстракт хінної кори. Він може трошки змінити колір волосся (екстракт темно-червоного кольору), тому рекомендується брюнеткам та шатенкам.

Проти лупи застосовують суміш із настоянки календули (20 частин) і рицинової олії (1 частина). Добре очищає волосся і шкіру від сала суміш міцного настою ромашки з рівною кількістю 70%-ного спирту або одеколону. Цими сумішами протирають голову за 1–1,5 год до миття.

Харчування і фізичне навантаження

При жирній себореї велике значення має режим харчування. Досягти бажаного результату допоможуть не тільки зовнішні засоби, але й правильно підібрана їжа, прийом усередину деяких рослинних зборів.

Їжа, насамперед, повинна містити достатню кількість вітамінів. Корисні молочнокислі продукти (кефір, кисляк, ацидофілін, сир), яйця. Рекомендуються фрукти, овочі (капуста, буряк), вівсяна каша (геркулес). Вони містять багато вітамінів, солі кремнію, сірки й мікроелементи (цинку, кобальту, міді та ін.), що необхідні для правильного обміну речовин в організмі людини.

Намагайтеся обмежити, а найкраще взагалі виключити використання тваринних жирів (свинина, сало). Вершкове

масло краще замінити олією. Варто зменшити споживання жирної їжі, а також консервів, солоних і гострих страв, прянощів (хрону, гірчиці, перцю).

Пийте трав'яні й вітамінні чаї (кропива, чебрець, материнка, відвар шипшини, журавлина, липа).

Необхідно зайнятися фізичною працею або якимось видом спорту, прогулянками, водолікуванням. Фізичні вправи нормалізують кровообіг, обмін речовин, поліпшують засвоєння жирів в організмі.

СУХА ЛУПА

Суха лупа є наслідком сухої себореї. Волосся стає тонким і ламким, набуває тьмяного вигляду. Воно легко обривається при розчісуванні.

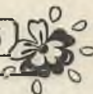
Сухість шкіри і волосся зумовлюється дефіцитом в організмі деяких вітамінів (особливо вітаміну А) внаслідок порушення діяльності нервової й ендокринної систем. Недостатня діяльність щитовидної залози викликає сухість і випадання волосся, брів, вій. Можливе надмірне знежирення шкіри.

При сухості волосся корисно мити голову знежиреним кисляком, підігрітим до 37 °С. Треба ретельно змочити волосся, голову накрити м'яким папером (якщо м'якого паперу немає, то слід добре розім'яти простий аркуш паперу, тоді він стане трохи м'якшим) і зверху закутати вовняною хусткою. Через 20–30 хв повторно змочити волосся кисляком і енергійними рухами протерти кінчиками пальців шкіру голови, потім промити гарячою водою без мила.

При підвищеній сухості волосся кисляк можна замінити яєчними жовтками. 2 жовтки змішати з 0,25 склянки води, додати 0,5 склянки горілки і 5–8 мл нашатирного спирту. Цю суміш слід утирати в шкіру, після чого волосся треба ретельно промити гарячою водою.

Жирні засоби при сухій лупі

При сухій себореї шкірі голови бракує природного сала. Тому після миття волосся корисно в шкіру голови втирати



кінчиками пальців невелику кількість жирів. Відновить потрібну кількість жирів така суміш: олія какао — 10 г, маслинова олія — 25 г, рицинова олія — 5 г, одеколон — 10 г.

Корисна суміш із яловичого кісткового мозку та свинячого здору: 25 г яловичого кісткового мозку перетоплюються на водяній бані з 50 г свинячого здору, до них додається 1 г бензойної та 1 г саліцилової кислоти. Усе це перемішується і розтирається. Для запаху можна додати кілька крапель парфумів. Таку суміш слід утирати як у корені, так і в кінці довгого волосся. Розітріть невелику кількість такого засобу на долонях, просто «стисніть» кінці волосся.

Харчування й фізичне навантаження

При сухій шкірі рекомендовані вершкове масло, молоко, яйця, печінка тріски, риб'ячий жир. Корисні фрукти й овочі (хурма, апельсини, морква, гарбуз, капуста у всіх видах та ін.). Необхідний загальнозміцнювальний розпорядок, систематичне харчування, гарна організація відпочинку, спорт, надзвичайно корисні повітряні ванни та вологі обтирання шкіри.

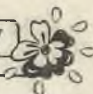
Урахуйте, що каротин моркви засвоюється тільки в сполученні з жирами — додавайте в терту моркву ложку соняшникової олії.

Можна приймати вітамін А в капсулах.

Маленькі хитрощі

А тепер, коли ваше волосся здорове, коли ви цілком задоволені його кольором, завжди дотримуйтесь таких правил:

- для надання волоссю м'якості та блиску в кип'ячену воду для ополіскування додавайте лимонний сік з розрахунку 1 ст. ложка на 1 л води;
- для того щоб волосся набуло блиску, його після миття ополіскуйте відваром петрушки: 50 г зелені петрушки заливають 0,5 л води, кип'ятять 15 хв, охолоджують, потім проціджують;
- приємного блиску й загадкового лісового запаху волосся набуває також після ополіскування відваром любистку, який заварюють так само, як і петрушку;
- для надання волоссю приємного відтінку рекомендується ополіскувати його відваром хмелю. Для приготування відвару 2 ст. ложки шишок хмелю заливають 1 л води, кип'ятять 20 хв, потім проціджують;
- для поліпшення вигляду волосся змішують 1 яйце, 2 ст. ложки рицинової олії, 1 ч. ложку оцту й 1 ч. ложку гліцерину. Безперервно збиваючи, утирають у шкіру голови. Накривають голову теплим рушником, тримають якийсь час над парою, потім змивають. Волосся після цієї процедури стане густим, блискучим, м'яким, краще укладатиметься;
- щоб волосся краще зберігало укладку, при накручуванні на бігуді його треба змочувати лимонним або апельсиновим соком. Також для збереження зачіски застосовують настій лляного насіння (1 ч. ложку сировини збовтують 15 хв у 30 мл гарячої води) або відвар (1 ч. ложку сировини кип'ятять близь-



ко 1 хв в 1,5 склянки води, настоюють, часто помішуючи, протягом 2–3 год, потім проціджують через тонку тканину).

БЛОНДИНКАМ НА ЗАМІТКУ

При фарбуванні волосся необхідно враховувати його натуральний колір. У білявок сиве волосся малопомітне, підфарбовувати його треба злегка і несильними барвниками. Найкраще використовувати настій ромашки або відвар лушпиння цибулі. При зовсім світлому волоссі досить узяти 10 г ромашки, а блондинкам більш темного тону — 200 г ромашки, заварити в 0,5 л окропу, настоювати 30–40 хв, після чого настій процідити.

При фарбуванні лушпинням цибулі волосся набуває яскравішого золотавого тону. Для цього 30–50 г лушпиння цибулі треба прокип'ятити в 1 склянці води протягом 15–20 хв, а потім відвар процідити. До отримання бажаного результату можна змащувати волосся щодня настоєм ромашки або відваром лушпиння цибулі. Якщо лише ополіскувати волосся одним із цих відварів одразу ж після миття голови, сивина може цілком не зафарбуватися.

Комбінацією відварів ромашки, чаю з настоєм ревеню забарвлюють сиве волосся в золотаво-русяві тони. Але це фарбування нестійке, його треба повторювати після кожного миття голови.

При фарбуванні ревенем волосся набуває русявого відтінку. Для цього 200 г ревеню кип'ятять на слабкому вогні в 0,5 л натурального білого виноградного вина доти, поки воно не википить до половини взятого обсягу. Відвар охолоджують, проціджують і змочують ним волосся (жирне або нормальне).

Є й інші рецепти фарбування волосся ревенем. Беруть для короткого волосся 10 г, для довгого — 20 г, для дуже довгого — 30 г сухих коренів ревеню, розводять у 1 склянці холодної води, кип'ятять 15–20 хв, помішуючи, щоб суміш не підгоріла. Коли розчин загусне, знімають з вогню, охолоджують і дають настоятися.

Для того щоб волосся мало гарний темно-брунатний відтінок, необхідно додати ще дрібку харчової соди.

Темно-золотого кольору набуває волосся, пофарбоване ревенем у суміші з ромашкою і чаєм (200 г настоянки ревеню, 50 г ромашки, 1 г чаю і 1,25 склянки води).

ШАТЕНКАМ І БРЮНЕТКАМ — БАСМА ТА ХНА

Для фарбування сивого волосся шатенкам і брюнеткам краще застосовувати хну або басму — натуральні й нешкідливі барвники.

Ці барвники прийшли до нас зі Сходу (де хною, зокрема, забарвлюють не лише волосся, але й кисті рук, і підошви ніг) і користуються багатовіковою заслуженою славою.

Хну отримують з висушеного листя рослини алкани, а басму — з рослини індиго. Хна зміцнює волосся, сприяє усуненню лупи. Свіжий порошок хни має жовто-зелений колір, старий або зіпсований набуває червонуватого відтінку. У результаті фарбування хною виходить рудий, яскраво-рудий або темно-каштановий колір волосся. При фарбуванні волосся басмою колір виходить зеленуватий. Сполученням хни і басми можна отримати різні відтінки кольору.

Фарбуючи волосся, не слід сильно змінювати його колір. Найкраще трохи його освітлити. Мало кому личить волосся темніше за природний відтінок.

Фарбувати волосся рекомендується 1 раз на 2–3 місяці. Залежно від довжини волосся береться від 25 г (при короткому волоссі) і до 100 г (при довгому) хни та басми. Співвідношення їх може бути різним залежно від того, який тон треба отримати. Так, рівні частини хни й басми дадуть каштановий тон, 1 частина хни і 2 частини басми — більш темний, майже чорний колір, 2 частини хни і 1 частина басми — бронзовий відтінок.

Якщо ж ви хочете просто зміцнити волосся, не надаючи нового відтінку, вам досить накласти хну на 5–10 хв.



Колір чорного волосся хна без додаткової обробки не змінює. Щоб надати волоссю рудого або каштанового відтінку, беруть суміш із 25 г перекису водню, 30 г туалетного рідкого мила, 5–7 крапель нашатирного спирту і накладають усе це на волосся. У жодному разі нічим не покривайте голову після нанесення суміші.

Суміш тримають на волоссі 15–20 хв. Переконавшись, що волосся змінило колір, його промивають водою, нагрітою до 20–25 °С. Потім наносять хну (5 г на 0,25 склянки гарячої води) і тримають не більше 5–8 хв; у результаті виходить привабливий рудуватий відтінок.

Якщо волосся має колір «світлий шатен», а ви хочете пофарбувати його в золотавий, треба взяти 20 г перекису водню, 20 г світлого рідкого туалетного мила і 5–7 крапель нашатирного спирту. Накласти цю суміш на волосся і тримати 10–20 хв. Потім змити, розчинити у воді хну (3 г на 0,25 склянки води), накласти на волосся на 7–10 хв. Після миття воно набуде золотавого відтінку.

Якщо волосся після фарбування хною і басмою має небажаний і неприродний рудий колір, це можна виправити повторним впливом басми.

Басму можна замінити натуральною меленою кавою. Для приготування фарби треба 15 г кави (4 ч. ложки з верхом) засипати в 1 склянку окропу і кип'ятити 5 хв. В охолоджену (до 65–70 °С) суміш усипати пакет хни, ретельно розмішати до отримання однорідної маси (не густішої за сметану) і пензликом накласти на волосся. Голову покрити пергаментним папером або поліетиленом, потім не туго пов'язати рушником і тримати 45–50 хв. Після фарбування волосся промити і сполоснути водою з оцтом (1 ст. ложка оцту на 1 л води). Волосся матиме красивий темно-каштановий колір.

Для отримання русявого кольору волосся застосовують суміш із 4 частин хни і 8 частин басми. Час витримки — 30 хв. При збільшенні часу фарбування до 1,5 год отримують коричневий колір. Для отримання чорного кольору користуються сумішшю з 3 частин хни і 9 частин басми протягом 4 год.

Щоб яскраво-рудий колір, властивий хні, став спокійнішим, можна до чистої хни додати настій ревеню. Готують з розрахунку 30 г порошку висушеного ревеню на 70 г порошку хни.

ДВАНАДЦЯТЬ РЕЦЕПТІВ ПРИРОДНИХ БАРВНИКІВ

1. Настій ромену фарбувального (2 ч. ложки квіткових суцвіть заливають 1 склянкою окропу, настоюють 30 хв, потім проціджують і охолоджений настій наносять на голову на 15 хв) надає волоссю русявого відтінку.

2. Для підтримки природної свіжості русявого кольору волосся застосовують настій соняшника однолітнього: 2 ст. ложки квіток заливають 1,5 склянками окропу, настоюють 2 год, проціджують і ополіскують волосся 1 раз на день.

3. Пам'ятаєте, як ви в дитинстві полюбляли збирати волоські горіхи, коли вони ще зовсім свіжі та м'які? І як неприємно було відмивати руки від цієї «волоської фарби»? Отож, сік зеленої зовнішньої оболонки плодів волоського горіха надає волоссю каштанового кольору. Для фарбування також можна використовувати листя і кору волоського горіха. Для цього свіжу зелену шкірку подрібнюють, потім розбавляють водою до консистенції кашки і наносять на волосся на 15–20 хв, після чого змивають водою. Каштановий колір можна підсилити або зменшити, додавши більшу або меншу кількість води. Більша кількість води викликає більш слабке фарбування.

4. Для освітлення волосся застосовується відвар суцвіть ромашки і кореневищ кропиви. Для його приготування беруть по 1 ст. ложці сухої сировини кожного компонента на 1 л води. Ополіскують голову відваром, обв'язують її хусткою або рушником на 15–20 хв. Висушивши волосся, змочують його ромашковою есенцією, змішаною з водою (у співвідношенні 1:1). Через 1 год ще раз ополіскують настоєм ромашки (1–2 ст. ложки ромашки заливають 1 склянкою окропу, настоюють 15–20 хв, потім проціджують).

5. А от більш складна суміш, якою можна освітлити волосся: чай байховий — 10 г, ромашка аптечна — 50 г, хна —



40 г, горілка — 2 склянки, вода — 1 склянка. Воду нагрівають до кипіння, усипають чай, ромашку, хну, кип'ятять 5 хв, охолоджують, додають горілку й настоюють 2–3 дні. Рідину зливають і відтискають залишок. Змочують отриманою рідиною волосся і залишають, не витираючи, на 30–40 хв. Потім його миють шампунем.

6. Можна освітлити волосся й таким способом: 150 г ромашки аптечної настоюють 2 тижні в 0,5 л горілки, потім проціджують і додають 0,25 склянки перекису водню. Для освітлення волосся пасма протирають отриманою рідиною за допомогою зубної щітки або ватяного тампона. Через 20–30 хв волосся промивають шампунем і ополіскують відваром ромашки.

7. Для фарбування волосся можна застосовувати і простий відвар ромашки аптечної. Для світлого волосся беруть 100 г сухих суцвіть ромашки, заливають 0,5 л окропу, кип'ятять 5–10 хв, настоюють 1 год, потім проціджують. Для темнішого волосся треба взяти 150–200 г ромашки. Відваром змочують волосся і залишають на 30–40 хв.

8. Настій ромашки аптечної можна застосовувати для фарбування як світлого волосся, якому він надає золотавого відтінку, так і сивого. Для приготування настою 100 г суцвіть ромашки заливають 0,5 л окропу, настоюють 30–40 хв, потім проціджують. Отриманим настоєм рясно змочують волосся і тримають близько 1 год.

9. Для того щоб темне волосся стало світлішим, 100 г ромашки заливають 1,5 склянки окропу, добре перемішують, настоюють 30–60 хв, проціджують, відтискають залишок і додають 0,25 склянки 30%-ного перекису водню. Змащують волосся і залишають, не витираючи, на 30–40 хв. Потім промивають його з милом.

10. Для отримання червоняcто-коричневого відтінку волосся ополіскують відваром чаю: 2–3 ст. ложки чаю заливають 1 склянкою води, кип'ятять 15–20 хв, настоюють, потім проціджують.

11. Якщо треба швидко підфарбувати сиве волосся в коричневий або каштановий колір, то гарячий міцно заварений чай (1 ч. ложка на 0,25 склянки окропу, настоюють 30–40 хв), проціджують, рідину змішують із такою ж за обсягом (або

трохи меншою) кількістю порошку какао або розчинної кави, ретельно розмішують і наносять на волосся. Після втирання суміші волосся розчісують. Таке фарбування маскує сивину всього на декілька днів.

12. Для фарбування волосся в каштановий колір можна застосувати суміш хни й кефіру. Беруть 1–1,5 склянки кефіру, усипають пачку хни. Отриману масу ретельно перемішують і наносять на волосся. Голову пов'язують целофановою косинкою. Суміш необхідно тримати 40–60 хв. Час можна продовжити, якщо треба отримати темніші тони. Потім промивають волосся теплою водою (без шампуню).

Сиве волосся краще фарбувати на тон світліше, ніж воно було раніше. Волосся набуває красивого відтінку, якщо після миття його сполоснути трохи підсиненою водою.

ПЕРЕТВОРЕННЯ СИВИНИ

Молоді дівчата завжди хочуть виділитися чимось серед своїх ровесниць. «Ой, як гарно та інтелігентно виглядають сиві пасма волосся! — думають вони. — От би й мені такі!» І найрішучіші з таких красунь навіть спеціально фарбуються в сивий колір, витравлюючи з волосся меланін. Адже саме вміст меланіну забезпечує натуральний колір волосся. Чорний колір волосся зумовлюється темним пігментом (еумеланіном), а білявий і рудий колір — світлим (феомеланіном).

Приблизно з п'ятдесяти років активність меланоцитів помітно зменшується, і вони переходять у стан спокою. Уже давно встановлено, що до п'ятдесяти років приблизно половина волосся білішає, тобто з'являється сивина. Згодом кількість меланіну безперервно зменшується, доки не зникне цілком. Причиною посивіння волосся можуть стати постійні турботи, хворобливий стан організму і стреси.

Якщо молода дівчина може стати сивочолою красунею, то чи може жінка із сивим волоссям повернути волоссю природний колір? Так! Причому натуральними засобами! Вони здатні відновити природне співвідношення еумеланіну і феомеланіну.



Підкреслимо, що деякі засоби проти сивини вживаються не тільки зовнішньо, але й усередину.

Настій листя або коренів кропиви дводомної. Уживають по 1 ст. ложці або по 25–30 крапель рідкого екстракту 3–4 рази на день за 30 хв до їжі. Водночас настої листя, коренів, свіжий сік кропиви втирають у волосисту частину голови.

Відвар кропиви дводомної. Суміш із 50 г подрібненого листя і 50 г коренів кропиви заливають 0,5 л столового оцту і 0,5 л води, кип'ятять 30 хв. Проціндженим відваром щовечора, масажуючи, змочують шкіру голови протягом декількох тижнів. Такий відвар також ефективний при лупі й випаданні волосся. При передчасному посивінні водночас із утиранням цього відвару рекомендується приймати відвар листя кропиви (по 1 ст. ложці вранці і ввечері до їжі протягом 2 тижнів).

Спиртовий екстракт коренів елеутерококу приймають по 20–40 крапель за 30 хв до їжі протягом 30 днів. Використовують також і *відвар коренів елеутерококу*: 10 г сировини на 1 склянку води. Його втирають у волосисту частину голови.

Настоянка коренів женьшеню звичайного. 10% -ну спиртову настоянку приймають по 15–25 крапель тричі на день до їжі протягом 30–40 днів. Також уживають порошок або таблетки з коренів женьшеню по 0,15–0,3 г 3 рази на день. Утирають відвар з коренів женьшеню, що готується з розрахунку 10 г сировини на 1 склянку води.

Настоянка коренів золотухи високої на 70%-ному спирті. Приймають по 30–40 крапель 2–3 рази на день перед їжею протягом місяця. Можна також застосовувати зовнішньо відвар коренів золотухи (10 г коренів на 1 склянку води).

Відвар або настій квіток конюшини лугової. 20 г сировини на 1 склянку води; приймають по 2–3 ст. ложки 3 рази на день. Крім того, відвар і настій утирають у корені волосся.

Відвар вівса на воді або молоці. Промивають 2 склянки зерен вівса з висівками, заливають 5–6 склянками окропу або гарячого кип'яченого молока, кип'ятять на повільному вогні протягом 2 хв, настоюють 30 хв, проціджують і відтискають. Приймають по 0,5 склянки тричі на день за 30–40 хв перед їжею.

Сік коренів петрушки, селери, пастернаку. Приймають по 1–3 ст. ложки 1 раз на день; листя цих рослин уводять до їжі з обліпиховою олією.

Настій або відвар пирію повзучого. 2 ст. ложки кореневища пирію на 1,5 склянки окропу; приймають по 1 склянці 2–3 рази на день, утирають у корені волосся.

Настій ряски маленької. 1 ст. ложку сировини заливають 1 склянкою окропу, настоюють, потім проціджують. Приймають по 1 склянці тричі на день. Також утирають сік або настій, відвар (1:1, 1:2) у корені волосся.

Настій хрінниці водяної. 1 ст. ложку подрібненого свіжого листя кресу заливають 1 склянкою окропу, настоюють, потім проціджують. Приймають по 0,5 склянки 4 рази на день до їжі або у вигляді салату (1–2 жмені листя на день протягом 1–1,5 місяця з обліпиховою олією). Сік свіжого листя хрінниці втирають у волосисту частину голови.

Відвар з коренів лопуха великого і насіння кропу пахучого. 2 ст. ложки подрібнених коренів лопуха заливають 0,5 л води, кип'ятять до випаровування половини її обсягу, додають 2 ч. ложки насіння кропу й настоюють 2–3 год. Відвар проціджують і втирають у шкіру голови щодня вранці та ввечері протягом 2–3 місяців. Таку процедуру застосовують при ранньому посивінні та для зміцнення волосся.

Настій медунки лікарської. 10 г сировини заливають 1 склянкою окропу, настоюють, потім проціджують. Приймають по 1 склянці двічі на день і використовують зовнішньо.

Настій шипшини коричної. 10 г сировини заливають 1 склянкою окропу. Приймають по 0,25–0,5 склянки 2 рази на день. Зовнішньо втирають у волосисту частину голови настій: 20 г сировини на 1 склянку окропу.

Відвар коренів щавлю кінського. 1 ч. ложку подрібнених коренів щавлю заливають 1 склянкою окропу, кип'ятять, потім проціджують. Приймають по 0,3 склянки на день, а також утирають у волосисту частину голови.

Усі ці засоби допоможуть вам виправити «хиби» вашого віку. І незабаром ви самі себе не впізнаєте: ваше волосся заблищить усіма барвами природного кольору. Ви повернетеся в молодість і, цілком можливо, що навіть юні дівчата заздритимуть вашому, такому сяючому, такому об'ємному, волоссю. Так що довіртеся рецептам народної косметики, що допоможе вам створити диво зі своїм волоссям.



НІЖНИЙ ОКСАМИТ
(догляд за шкірою)

Високі комірі і неодмінні рукавички на деяких старовинних портретах — не лише данина моді, але й своєрідне маскування.

Часто буває так, що личко дами ще досить свіже, а от руки та шия... На жаль, саме змарніла шкіра рук і шиї видає вік жінки.

Але ж навряд чи знайдеться така жінка, яка б не хотіла виглядати молодшою...

Ну що ж, «хто хоче — той досягне». У наших силах зробити руки і шию гідними наших прекрасних облич!

Царівна Лебідь
(догляд за шкірою шиї)

Починаючи змалечку, ми ретельно доглядаємо за шкірою обличчя. А про шию, як правило, забуваємо. Їй же, як і відкритій частині грудей, треба приділяти таку ж пильну увагу. Адже саме шия, маючи ніжнішу шкіру, схильна до передчасного старіння. Шкіра передньої та бічної поверхонь зазвичай суха, тому догляд за нею потрібний, як за сухою шкірою обличчя.

Якщо за нею не доглядати, то перші передчасні зморшки можуть з'явитися вже в 25-літньому віці. Це пов'язано з тим, що на шиї майже відсутня жирова тканина, і м'язи її слабшають швидше за м'язи обличчя та інших частин тіла. Тут дуже тонка шкіра, кров циркулює повільніше, виходить, вона гірше живиться, швидше старішає, втрачає пружність. Треба пам'ятати й про те, що шкіра шиї буває або нормальною, або сухою, бо тут немає сальних залоз.

Догляд за шиєю охоплює гімнастику, масаж, маски.

Найголовніше в догляді за тілом і шиєю — сталість. Для того щоб усі проведені програми були якнайбільш ефективними, треба виконувати всі рекомендації регулярно. А найвірніший спосіб це робити — узяти наступні процедури за звичку.

ЩОДЕННІ ПРОЦЕДУРИ

Щоранку треба мити шию так само, як і обличчя. Шию можна мити звичайно — прохолодною водою з рідким або

пом'якшеним милом, а після цієї процедури рекомендується сполоснути її водою з лимонним соком для того, щоб пом'якшити шкіру.

Після миття витирайте шию м'яким рушником: спереду — злегка, наче промокаючи, а ззаду — енергійно розтираючи. Якщо шкіра шиї дуже суха і вже схильна до зів'янення, її очищають засобами для особливо чутливої шкіри. Після миття накладіть на шию денний крем, той, що використовуєте для обличчя. Спочатку розітріть крем долонями і, трохи відкинувши голову, легкими рухами правої руки накладіть його на лівий бік шиї, лівою рукою — на правий. Напрямки рухів — тільки знизу догори, від ключиць до підборіддя; це імітує розтягування й розгладжування шкіри.

Потім зробіть легкий масаж: тильними поверхнями долонь злегка поплескуйте шию з боків, а підборіддя, де відкладається найбільше жиру, «побийте» пальцями.

Увечері, коли будете очищати обличчя, зробіть те ж саме і з шиєю. У цей час можливостей здійснювати догляд за шиєю більше. Тому використовуйте вечірній час, щоб максимально доглянути шкіру шиї. Щоб забезпечити шкірі цілковитий комфорт, після очищення накладіть жирний живильний крем, який треба розподілити з кінчиків пальців м'якими рухами в напрямку від основи шиї до підборіддя. Через кілька хвилин, коли крем усотається, його надлишки промокніть серветкою.

ПОДВІЙНЕ ПІДБОРІДДЯ

Деякі дівчата й жінки ходять, дивлячись собі під ноги, начебто побоюючись спіткнутися або вишукуючи, чи не загубив хтось випадково гаманець із грішми. А може, з якихось інших причин. Але це, на жаль, може спричинитити саме те, що називається подвійним (або й потрійним) підборіддям.

Його поява викликана ослабленням сполучнотканинних волокон шкіри, які з віком уже не в змозі фіксувати жир в області підборіддя. Овал обличчя з часом порушується.

Надлишкова вага при не дуже помірному харчуванні також призводить до згаданої проблеми. Але її можна вирішити.

Якщо ви вчасно не подбали про свою поставу, то тепер вам треба виконувати такі прості правила: наносячи живильний крем на шкіру, повільно, ритмічно поплескуйте підборідну частину тильним боком руки в напрямку від середньої лінії до вух.

Якщо при подвійному підборідді спостерігається виражена в'ялість шкіри обличчя та шиї, відвислі щоки, регулярно виконуйте серію вправ.

Ви можете запитати: «А до чого тут вправи? Ми ж про косметику говоримо!»

Косметика — це все, що сприяє вдосконаленню зовнішності. А вдосконалюючи зовнішність, не слід сподіватися, що якщо тут помажемо, а ось там попаримо, то все буде чудово!

Можливо, щоб бути гарною, не обов'язково страждати, але займатися спеціальними вправами просто необхідно. Тим більше, що всі ці прийоми перевірені ще нашими прабабусями.

Отже:

1. Ляжте, витягніть руки з боків, ноги тримайте разом. Повільно піднімайте голову, напружуючи шию. Потім повільно опускайте. Почніть з 5 разів, згодом довівши до 20.

2. Сядьте на підлогу або на ліжко, підтягнувши коліна до живота. Витягніть шию, опустивши плечі. Нахиліть голову вперед, потім повільно відхиліть її якнайдалі назад, при цьому відкриваючи і закриваючи рота (до 3 разів). Поверніть голову у вихідне положення. Повторіть вправу 5 разів.

3. Сядьте на ліжку по-турецьки, плечі мають бути опущені, спина пряма. Не рухаючи тулубом, повертайте поперемінно підборіддя до правого й лівого плеча, тримаючи шию прямою. Повторіть рух до кожного плеча по 5 разів.

4. Робіть кругові рухи головою, намагаючись якнайсильніше відводити шию вперед, назад і в боки. Виконайте вправу 10 разів.

ЗВИЧАЙНА ГІМНАСТИКА ДЛЯ ШИЇ

Ці вправи дуже прості й зовсім не вимагають якогось спеціального устаткування й багато місця. Так що ви можете робити їх уранці перед сніданком або сидячи на робочому місці. Спеціальні вправи для м'язів обличчя і шиї сприяють активізації кровообігу в тканинах, підвищують обмін речовин, нормалізують роботу сальних і потових залоз, підтримують пружність шкіри. Кожну вправу треба повторювати 3–4 рази, поступово збільшуючи число повторень до 10–12 разів.

1. Сидячи за столом, покласти лікті на стіл, підперти підборіддя кулаками. Нахилити голову вперед, долаючи сильний опір рук і напружуючи всі м'язи шиї.

2. Нахиляти голову вліво і вправо, перешкоджаючи рухам голови за допомогою рук, прикладаючи їх до скронь.

3. Нахиляти голову назад, чинячи опір зчепленими на потилиці руками.

4. Повертати голову вліво і вправо, дивлячись через плече назад.

5. Різко відкинути голову назад, відкрити рота. Напружуючи м'язи підборіддя, із силою зімкнути щелепи так, щоб нижня губа злегка прикрила верхню.

6. Опустити куточки рота («маска презирства») і напружити м'язи шиї (мал. 1).

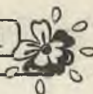

Мал. 1

7. Витягнути губи трубочкою і, напружуючи м'язи шиї та сильно артикулюючи, вимовити «о-у-і-а-и».

8. Узяти в зуби соломину для соку (або олівець) і, витягнувши вперед підборіддя, «вимальовувати» уповітрі цифри 1, 3, 8, 10.

9. Плечі розправлені, голову опущено на груди. Нахилити голову максимально до лівого плеча, відкинути назад, потім до правого плеча і знову — на груди. Повторити у зворотному порядку (мал. 2).

10. Стиснути губи й надути щоки. Прикласти пальці до щік і натиснути, трима-





Мал. 2



Мал. 3

ючи губи зімкнутими й не випускаючи повітря. Порахувати до 10, потім розслабитися і повторити вправу 10 разів. Поступово, при певній тренованості, доведіть до 30 разів (мал. 3).

11. Розправити груди, покласти руки на плечі та, натискаючи на них, постаратися якнайсильніше витягнути шию. У такому положенні зробити вдих, рахуючи до 10, а потім розслабитися — видих (мал. 4).

12. Широко відкрити рот і ші, порахувати до 3. Повторити вправу 10 разів. Потім виконати вправу, повернувши голову вліво (5 разів) і вправо (5 разів).

13. За допомогою долоні підтягти шкіру чола догори, розгладжуючи зморшки. Порахувати до 3. Повторити 10 разів.

Усі ці нескладні вправи допоможуть зберегти шкіру шиї пружною та запобігти появі складок і зморщок.



Мал. 4

КОНТРАСТНІ КОМПРЕСИ

Для попередження зів'янення шкіри й виникнення подвійного підборіддя корисно разів зо два на тиждень робити контрастні компреси. Вони мають освіжаючий і тонізуючий ефект, поліпшують кровообіг. Серветку або рушник змочуйте поперемінно то гарячою, то холодною водою і накладайте на підборіддя та шию, змінюючи серветку 5–6 разів. Гарячий компрес тримайте 1–2 хв, холодний — 4–5 с. Починати й закінчувати процедуру треба холодним компресом.

Пам'ятайте, що при захворюваннях щитовидної залози термічні компреси робити не можна. У цьому разі можна обмежитися теплими компресами з трав'яними відварами. Для цього рушник намочіть у відварі липового цвіту, чаю, м'яти, шавлії або звичайного молока. Добре відтисніть і обгорніть ним шию на 15–20 хв. Можна поплескати підборіддя рушником, середину якого змочити в прохолодній підсоленій воді. Після компресу або такого поплескування на шкіру шиї та підборіддя накладіть крем.

КОМПРЕСИ З ОВОЧІВ І ФРУКТІВ

Роблять їх через день. Це можуть бути овочеві (капуста, буряк, сира картопля), фруктові та ягідні (вишня, апельсин, журавлина) соки, настої трав (кропива, деревій, шавлія). Рясно змастіть шию обраними вами засобами, потім накрийте целофановою смужкою, а зверху зав'яжіть шию хусткою або шарфом ще раз. Через півгодини знімайте.

Такі компреси підходять для будь-якого типу шкіри.

ЧАРІВНІ ОБГОРТАННЯ

Теплі або вітамінні обгортання допомагають зберегти ніжність шкіри шиї та зробити її шовковистою. А старіючій шкірі вони просто необхідні.



Огіркове обгортання

Перший варіант. Вам знадобляться перестиглі огірки. Чому перестиглі? Щоб з них аж сочився корисний сік. Розріжте їх, видаліть насіння і на 15–20 хв накладіть напіврідку масу на шию, зверху покрийте шаром марлі або тонкої тканини. Огірковий сік розгладить зморщечки.

Другий варіант. Розкладіть шматочки дрібно нарізаних огірків на тканині й обгорніть шию. Тривалість процедури – 20 хв, після чого на шкіру слід накласти живильний крем.

Сирно-апельсинове обгортання

2 ст. ложки жирного кисломолочного сиру змішайте із соком половини апельсина й 1 ст. ложкою маслинової або іншої олії. Суміш трохи підігрійте, викладіть на марлю й обгорніть шию. Зверху накрийте серветкою. Через 15–20 хв компрес треба зняти, шию ополоскати теплою водою і протерти настоєм липового цвіту або лосьйоном.

СИЛА ОЛІЇ

Відновити еластичність і пружність шкіри шиї, наситити її потрібними вітамінами й жирами можна за допомогою звичайної олії. Підігрійте олію так, щоб вона не попекла шкіру, але й не була занадто холодною. Ватяним тампоном накладіть теплу олію на шию, обгорніть її шматком складеної вчетверо м'якої бавовняної тканини. Зверху покладіть шар компресного паперу і шар вати, щоб довше зберегти тепло. Через півгодини розігріта шкіра всотає олію, як губка.

МАСКИ ДЛЯ ШИЇ

Робити такі маски треба через день. Для нормальної шкіри (не зморшкуватої і не в'ялої) підходять ті ж маски, що й

для обличчя. Відповідно, якщо суха шкіра — потрібні маски для сухої шкіри обличчя; якщо трохи жирна — маски для жирної шкіри.

При зморшкуватій шкірі шиї необхідні більш активні маски.

Маска білкова. Збийте 1 білок, додайте в нього 1 ст. ложку соняшникової олії. До цього додайте 1,5 ч. ложки лимонного соку. Усе добре перемішайте, а потім за допомогою тампончиків змастіть шию й залиште маску на 45 хв.

Маска картопляна із сирої шкірки. Картоплю належним чином помийте, потім постарайтеся почистити її так, щоб шкірка була якнайдовшою. Картопляними смужками обгорніть шию. Щоб усе це трималося, зверху обгорніть целофаном, а потім хусткою або шарфом.

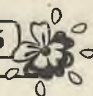
Маска з вареної картоплі. Зваріть велику картоплину до повної м'якості, розімніть виделкою, додайте жовток яйця й 1 ч. ложку олії. Рівномірно накладіть суміш на шию, обгорніть целофаном, розслабтеся і півгодини полежіть на дивані. Таку маску для шиї можна поєднати з подібною маскою для обличчя.

Маска з вареної квасолі. Відваріть півсклянки білої квасолі до повної м'якості, розімніть виделкою. Додайте 1 жовток яйця, мед, 1 ч. ложку олії. Наноситься маска так само, як і попередня.

Дріжджове тісто. Коли будете пекти пиріжки або великий пиріг до свята, не забудьте залишити трохи тіста для своєї ніжної шийки.

Далі робіть так. Розкачайте тісто не дуже товсто й не тонко та обгорніть навколо шиї. Потім знову накрийте целофаном і закутайте шарфиком або хусткою. Через 45–60 хв зніміть «підживлення» та обітріть шию рушником, змоченим у воді, потім ретельно вимийте. На завершення змастіть жирним кремом. Через 45 хв промокніть залишки.

Шкіру шиї після компресів і масок обов'язково змащуйте будь-яким жирним кремом або спеціальним кремом для шиї.



ПОПРАЦЮЙ ПАЛЬЦЯМИ

Масаж — невід'ємна складова догляду за шкірою шиї. Він підвищує її пружність і віддаляє момент старіння. Увечері, коли ви нанесли на очищену шкіру шиї відновлювальний крем, легкий самомасаж протягом 5–10 хв допоможе йому всотатися.

1. Зробіть кілька легких рухів, погладжуючи спереду поверхню шиї знизу догори долонями обох рук — лівою рукою по правій половині шиї та навпаки (мал. 5).

2. Трохи відхиліть назад голову й кінчиками пальців випишіть кілька ліній із дрібних спіралей під підборіддям, від кута вилиць до центру, потім кілька разів проведіть лінії всією долонею (мал. 6).

3. Зробіть кілька великих спіральних рухів зліва направо по бічній поверхні шиї подушечками пальців правої руки, а лівої руки — у зворотному напрямку (мал. 7).

4. Плавно погладьте бічні поверхні шиї від плеча до мочки вуха: лівою долонею по правій половині шиї, потім правою долонею по лівій половині шиї. Чергуйте руки 4–5 разів (мал. 8).



Мал. 5



Мал. 6



Мал. 7



Мал. 8

5. Стисніть губи так, начебто ви побачили свого улюбленого актора і видихнули довге й тривале «О-о-о-о!». При цьому повільно поплескуйте шкіру шиї й обличчя, починаючи з кутів рота до скронь. Поплескування здійснюється трьома пальцями — вказівним, середнім і безіменним (мал. 9).

6. Стисніть губи, робіть поплескування кінчиками пальців від середини підборіддя в напрямку до низу шиї (мал. 10).



Мал. 9



Мал. 10




Мал. 11

7. Поплескуйте по передній поверхні шиї від ключиць до підборіддя. Долоні поверніть донизу, рухи повторюйте 6 разів (мал. 11).

Двічі на тиждень можна робити масаж шиї спеціальною масажною щіткою. Перед масажем змастіть підборіддя, шию та плечі жирним кремом або олією. Потім масажною щіткою починайте робити кругові рухи від грудей по бічній поверхні шиї до мочки вуха, від плеча до мочки вуха, від грудей через плече до спини і від спини назад до грудей. Тривалість процедури — 5 хв.

Якщо на спині й шиї є висипи або подразнення, то користуватися масажною щіткою не рекомендується.

ВАЖЛИВІ ДРІБНИЦІ

⊙ Ополіскування шиї прохолодною водою і легкий масаж м'якою щіткою поліпшують кровообіг шкіри.

⊙ Добре тонізує шкіру й прохолодний душ — його струмені слід направляти на шию з усіх боків, тільки тиск не повинен бути дуже сильним.

⊙ Якщо ви довго сидите, зігнувшись за настільною роботою, не забувайте час від часу закидати голову назад, щоб шия відпочила.

⊙ Для сухої шкіри шиї корисні настої з м'яти, ромашки, волошки, липового цвіту, пелюсток троянди, березових бруньок, що використовуються як основа для компресів.

⊙ Виконуючи будь-які процедури на шкірі шиї, треба дуже обережно доглядати область щитовидної залози — центру переднього боку шиї. Тут припустимі лише легкі дотики, оскільки занадто сильний вплив може спровокувати гіперфункцію щитовидки.

І НАОСТАНКУ

Навіть якщо у вас уже з'явилися якісь натяки на старіння шкіри, ви повинні завжди триматися прямо й гордо! Адже людина з гарною поставою і гордо піднятою головою, упевнена в собі, виглядає молодшою, справляє приємне враження. Якщо ви не хочете, щоб шия виказувала ваш вік, доведеться позбутися деяких шкідливих звичок — не читати лежачи й не спати на високій подушці, від цього навіть у молодих людей утворюються поперечні зморшки. Але звички звичками, а запобігти зів'яненню шкіри шиї можна тільки за допомогою постійного догляду.

Цілую ручки, панно
(догляд за шкірою рук)

За відсутності належного догляду шкіра рук старіє швидше, аніж шкіра інших частин тіла. Це відбувається тому, що жіночі руки дуже багато працюють, а це не додає їм молодості й краси.

Догляд за руками — це не тільки естетична вимога, а необхідність. Якщо за руками не доглядати, то шкіра на них під впливом води, побутових препаратів, вітру та сонця висихає, на ній виникають тріщини, через які можуть проникнути бруд і мікроби.

- Насамперед, руки треба захищати від шкідливих впливів навколишнього середовища та інших негативних чинників. Для цього перед виконанням домашніх робіт краще надягти рукавички або змастити руки захисним кремом. Після роботи крем змивають теплою водою з милом.
- Багато робіт усе-таки краще виконувати в рукавичках. Перед тим як надягти рукавички, руки ретельно миють, добре просушують і посипають тальком або крохмалем, щоб вони легше входили в рукавички. Закінчивши роботу, рукавички миють зовні і зсередини, просушують і з обох боків посипають тальком або крохмалем. Руки миють у воді й ретельно просушують.
- Руки краще мити водою кімнатної температури. Від холодної води шкіра рук лущиться і стає твердою, гаряча вода знежирює шкіру, робить її сухою і шорсткуватою.
- Для миття рук найкраще користуватися пом'якшеним туалетним милом.
- Обов'язково треба щодня змащувати шкіру рук кремом. Можна використовувати як креми, що продаються в магазинах, так і виготовлені самостійно.

РУКИ ГОРОДНИЦІ

Не обов'язково бути Шерлоком Холмсом, щоб визначити: «Руки червоні, шорсткі, потріскані, подряпані... Мадам, ви все літо «відпочивали» на дачі!»

Якщо ваша робота пов'язана із садом або городом і якщо ви працювали там без рукавичок, треба ретельно почистити шкіру рук, щоб уникнути грибкових та гнійничкових захворювань шкіри. Почистити руки можна, протерши їх листям щавлю, а потім вимивши водою з милом. Для цієї мети також скористайтеся ванночками з теплим розчином оцтової кислоти або лимонного соку, сольовими розчинами (100 г солі на 1 л води).

Почистивши руки, не забудьте їх пом'якшити.

ШКІРА НА ЛІКТЯХ

Шкіра на ліктях також потребує особливого догляду, тому що буває сухою і темною. Шорсткуваті лікті можуть зіпсувати всю радість від романтичного побачення, якщо вашому обранцеві спаде на думку ніжно підтримати вас за ліктик. Так що, передбачаючи це, почніть боротьбу за красиві лікті якомога раніше!

Під час миття лікті круговим рухом протріть пемзою. Після очищення шкіру змастіть жирним кремом, у який бажано попередньо додати лимонний сік. На ніч шкіру на ліктях треба змазувати відбілювальним кремом, удень — швидковсотуваним кремом.

Для зняття зроговіння на ліктях робіть ванночки з теплої олії. Олію налийте у дві мисочки й підігрійте, щоб вона була приємно теплою. Опустивши лікті в мисочки, потримайте їх протягом 10–15 хв.

Надлишок олії зніміть ватяним тампоном.

Добре діють на шорсткуваті лікті ванночки з картопляного відвару. Зваріть картоплю в кожушках (без солі), остудіть воду до прийнятної температури і потримайте лікті у відварі



не менше 10 хв. Промокніть шкіру і змастіть її пом'якшувальним кремом.

Така ж ванночка корисна при почервонінні, сухості й лущенні шкіри кистей.

ШІСТЬ ЗАПОВІДЕЙ ШОВКОВИХ РУЧОК

1. 1–2 рази на тиждень треба робити ванночки для рук.
2. Ванночки з рослинної олії для нігтів — двічі на тиждень.
3. Крем наносити після кожного миття рук. Утирати його слід у трохи вологу шкіру.
4. Щоразу після миття рук робити самомасаж, наносячи крем.
5. Хоча б один раз на день робити гімнастику для кистей рук.
6. Один раз на тиждень потрібен манікюр.

КРАСИВІ РУКИ — КРОК ЗА КРОКОМ

Очищення

⊙ Від сильного забруднення допомагає ванночка для рук: 1 ч. ложку питної соди, 1 ст. ложку мильного порошку (або мильного крему) розчиняють у 1 л теплої води, додають 1 ст. ложку гліцерину і 0,5 ч. ложки нашатирного спирту. Руки тримають у цій ванночці 10 хв, після чого витирають насухо і втирають удень у шкіру крем, який швидко всотується, увечері — жирний.

⊙ Руки добре очищають листки щавлю, після цього їх треба вимити водою з якісним, досить жирним милом.

⊙ Руки, що сильно забруднилися, рекомендується також мити у ванночці з теплим розчином оцтової кислоти або в сольовому розчині (100 г солі на 1 л води, кухонну сіль можна замінити морською). Добре відмиваються руки мильною піною, у яку додано 1 ч. ложку цукру.

⊙ Шкіра ліктів, як уже говорилося, теж потребує уваги. 2–3 рази на тиждень треба робити для ліктів мильну ванночку з якісного мила або мильного крему. Під час миття лікті круговими рухами протирають пемзою.

⊙ Для догляду за ліктями можна скористатися стародавнім рецептом: узяти в рівних частинах гліцерин і трояндову воду, додати 10 крапель нашатирного спирту. Цю суміш утирають у шкіру ліктів.

Зволоження й живлення

⊙ Якщо шкіра рук стала сухою, загрубілою, її можна протерти свіжим огірком, після чого змастити жирним живильним кремом або сумішшю гліцерину, лимонного соку й олії (1:1:1).

⊙ При підвищеній сухості шкіри кистей бажано 1–2 рази на тиждень робити олійні ванночки (при підвищеній ламкості нігтів можна додати 4–5 крапель настоянки йоду). Кисті рук опускають у теплу олію на 10–15 хв.

⊙ При сухості рук допомагають також вершки, сметана, мед. Мед і сметана (вершки) поєднуються в пропорції: 1 частина меду на 3 частини вершків або сметани.

⊙ 2 склянки молочної сироватки слід підігріти до приємно теплої температури. Після п'ятнадцатихвилинної ванночки руки треба промокнути марлевим тампоном.

⊙ Є ще один гарний перевірений засіб: на ніч треба змастити руки живильним кремом і надіти рукавички з м'якої тканини.

⊙ Перед тим як надягти рукавички, можна втерти на ніч суміш 1 жовтка, 1 ст. ложки меду й 1 ч. ложки вівсяного борошна.

⊙ Для пом'якшення шкіри рук роблять ванночки тривалістю 15–30 хв. Для цього 2 ст. ложки солі розчиняють в 1 л води.

⊙ Ще ефективніше взяти для ванночки настій трав: 2 ст. ложки суміші (ромашка, шавлія, м'ята, кріп, липовий цвіт) заварюють 1 л окропу і настоюють 15–20 хв. В отриманий розчин занурюють руки на 10–15 хв.



⊙ Добре діє відвар селери (середній за розміром корінь варять у 1 л води 30 хв). Ванночку приймають 10–20 хв.

⊙ Чудово пом'якшує шкіру ванночка з нашатирного спирту з гліцерином (на 2 ст. ложки води беруть 1 ст. ложку гліцерину і 2 ч. ложки нашатирного спирту).

⊙ Пом'якшують шкіру рук і теплі ванночки з відвару вівсяних пластівців, а також із розсолу квашеної капусти.

Ванночки для рук проти сухості, почервоніння й лущення

Крохмальна. 1 ст. ложку крохмалю розбавити 1 склянкою гарячої води. Додати 1 склянку теплої води.

Лимонно-молочна. 2 ст. ложки лимонного соку, 4 ст. ложки сухого молока, 6 ст. ложок вівсяних пластівців або пшеничного борошна. Розбавити теплою водою до консистенції рідкої сметани.

Гаряча содова. 1 ч. ложка соди на склянку гарячої води — такої гарячої, як зможете витерпіти. Робити щодня, доки шкіра рук не стане м'якою. Потім можна повторювати 1–2 рази на тиждень.

Після ванночок руки слід сполоснути, м'яко промокнути і накласти крем, водночас масажуючи руки.

Ванночки для поліпшення кровопостачання рук

Контрастна. 30 с у гарячій воді, 30 с у холодній воді. Повторити 10–20 разів. Або 1 хв в гарячій воді, 1 хв в холодній воді. Повторити 2–3 рази. Контрастні ванночки треба закінчувати холодною водою.

З відвару кореня селери. Селеру варити 30 хв.

Корисні також теплі олійні ванночки, ванночки з картопляного відвару.

Ванночки проти пітливості рук

Пітне рукостискання може зіпсувати враження навіть від найкращої людини! Тому якщо ви (або хтось із ваших близь-

ких) страждаєте підвищеною пітливістю рук, варто вжити рішучих заходів.

Пропонуємо рецепти дієвих ванночок.

Оцтова. 0,5 склянки оцту, 0,5 л води.

Соляна. 1 ч. ложка солі на 1 склянку води.

Супер. 1 ст. ложка дубової кори, 1,5 склянки води. Варити на водяній бані 15 хв. Охолодити, вичавити. Розбавити теплою кип'яченою водою до 2 склянок води. Пітливість зменшується гарантовано, але шкіра рук може потемніти. Нігті перед такою ванночкою слід змастити кремом або олією.

Лукомор'я. Можна скористатися одним зі стародавніх російських рецептів: узяти по 1 ч. ложці дубової кори і звіробою, залити 500 мл окропу, проварити 10 хв, процідити й додати 2–3 ч. ложки столового оцту.

Різнотрав'я. Корисні ванночки з міцного чаю, настою шавлії, деревію, липи, ромашки — як у всіх можливих сумішах, так і взяті окремо.

Ванночки краще робити перед сном. Уранці руки споліскують прохолодною водою і протирають туалетним оцтом або припудрюють сумішшю тальку й борної кислоти (1:1).

Тривалість ванночок — 5–10 хв.

При тріщинах і сухості — для дуже загрубілої шкіри

Треба робити десятихвилинні щоденні ванночки з підігрітої олії. Такі ж ванночки корисні й для ліктів. Потому слід обсушити кисті й лікті вологим рушником або ж шматочком марлі, не витираючи насухо.

Робимо самі

Крем для рук. 50 г вершкового масла, 1 ч. ложка меду, 1 ч. ложка настою трави (ромашки, подорожника, нагідок або череди).

Лосьйон для рук. 50 г гліцерину, 50 г води, 1 ч. ложка нашатирного спирту, 2–3 краплі ваших улюблених парфумів.



Маски для рук

Перед маскою руки миють теплою водою з милом і насухо витирають. Маску-кашку наносять на шкіру рук так само, як і крем. Для кращого всмоктування руки забинтовують на 1–2 год або на триваліший час. Можна надягти бавовняні рукавички.

⊙ *Хлібна.* Хлібна м'якушка, розмочена в гарячому свіжому молоці, відбілює і пом'якшує червоні загрубілі руки.

⊙ *Картопляна.* Варять 2–3 картоплини, протирають їх і змішують до кашкоподібної маси з молоком. Можна додати 2 ч. ложки огіркового або лимонного соку. Накладають суміш на руки до її охолодження. Змивають маску теплою, а потім прохолодною водою і втирають у шкіру жирний крем. Ця маска — дивовижний засіб для підтримки гладенької шкіри рук.

⊙ *Чебрецево-лимонна.* Використовують олію, сік лимона, відвар чебрецю. Співвідношення складових — 1:1:1. Ця маска розгладжує зморшкуваті руки.

⊙ *Лимонно-одеколонна.* Змішують лимонний сік, туалетне молочко, одеколон (1:1:1). На ніч рясно змазують цією сумішшю руки й надягають рукавички.

⊙ *Олійна.* Призначена для дуже грубої шкіри: змащують руки рафінованою олією, потім промокають серветкою.

⊙ *Медяно-жовткова.* Жовток змішують з 1 ст. ложкою меду й 1 ч. ложкою толокна. Руки змащують отриманою масою і надягають на них бавовняні рукавички. Тривалість маски — 15–20 хв. Маску змивають теплою водою і втирають крем, який швидко всотується.

⊙ *Олійно-жовткова.* Змішують жовток з 1 ст. ложкою олії, 1 ч. ложкою меду. Суміш утирають у шкіру рук на 15–20 хв. Знімають теплою водою і втирають у шкіру крем.

⊙ *Гліцеринова.* Корисні для рук гліцеринові обгортання.

⊙ *Кислі.* Після тривалого прання корисно змащувати руки слабким розчином оцту, соком лимона або скибочкою лимона, кефіром, кисляком. Через 10–15 хв маску змивають теплою водою.

Руки і світ кремів

Залежно від консистенції (дуже густі, густі або, навпаки, більш легкі) креми можна розділити на ранкові та вечірні, а також креми, якими можна користуватися протягом усього дня. Наприклад: крем для рук і нігтів з УФ-фільтрами, вітаміном Е просто необхідний у сонячну пору року. Крем для рук, який швидко всотується, зручний для тих, хто протягом дня працює з паперами: захисний шар не залишає при цьому жирних плям на паперах. Живильний лосьйон для рук і тіла більше підходить для вечірнього догляду за шкірою рук.

Масаж рук

Треба правильними рухами втирати крем у шкіру рук після кожного миття та на ніч.

Погладжувальні рухи мають бути спрямовані від кінчиків до основи пальців, а потім до зап'ястя, ліктя, плеча. При цьому наче захоплюють однією рукою іншу. Такі рухи перериваються короткочасними стисканнями, натискуваннями у напрямі до кисті. Цей рух нагадує пунктирну лінію.

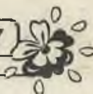
Натискування-пощипування проводять від кінчика кожного пальця до плеча. Захопивши подушечками трьох пальців однієї руки шкіру й розташовані під нею м'які тканини, іншою натискають.

Для цього всією кистю з боку долоні захоплюють і стискають іншу руку від пальців до плеча і пахової області, розтирають і розминають кожен суглоб на руках.

Систематичні вправи поліпшують кровообіг, забезпечують шкірі достатнє живлення.

Гімнастика для рук

Перед початком гімнастики та наприкінці її підіймають руки над головою і роблять швидкі колоподібні рухи кистями. Потім опускають руки вільно донизу, розслаблено струшують кистями.



Комплекс 1

1. Стискають кисті міцно в кулаки і розтискають їх, максимально випрямляючи пальці. Повторюють 10–15 разів (мал. 12).

2. Притискають долоні одна до одної так, щоб стикалися щільно притиснуті однойменні пальці обох кистей. Пружинячи пальцями, притискають і відводять долоні одна від одної. Повторюють 10–15 разів (мал. 13).

3. Вистукують у повітрі обома руками, починаючи з мізинців і закінчуючи великими пальцями. Знову починають вправу з мізинців і повторюють її 10–12 разів (мал. 14).



Мал. 12



Мал. 13



Мал. 14

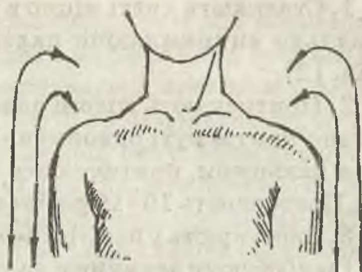


Мал. 15



Мал. 16


Мал. 17


Мал. 18

4. Високо підіймають руки і роблять пальцями кругові рухи праворуч і ліворуч протягом 1 хв (мал. 15).

5. Стискають і розгинають пальці рук тільки в середніх і кінцевих суглобах 10–15 разів (мал. 16).

6. Згинають сильно вниз і розгинають максимально догори кисті рук у променевозап'ясткових суглобах. Повторюють 8–10 разів (мал. 17).

7. Роблять кілька кругових рухів у плечових суглобах уперед та назад, поступово пришвидшуючи ритм. Повторюють 20–30 разів (мал. 18).

Комплекс 2

1. Сидячи за столом, стискають і розтискають кисті (мал. 19).

2. Спираються обома руками на стіл і виконують пальцями рухи, що імітують гру на піаніно. Піднімають по черзі кожен палець якнайвище догори (не відриваючи долоні й інші пальці від поверхні столу) і опускають на стіл. Далі повторюють те ж саме, але не втримуючи пальці на поверхні столу й намагаючись подушечками пальців сильно вдаряти об стіл. Повторюють кілька разів (мал. 20).

3. Спираються ліктями на стіл і виконують кистями кругові рухи то в один, то в інший бік (мал. 21).

4. Спираються на лікті та складають руки, пальці притискають якнайсильніше, відштовхуючи долоні. Вправу повторюють кілька разів (мал. 22).





Мал. 19



Мал. 20



Мал. 21



Мал. 22

5. Руки підіймають догори й виконують ними кругові рухи над головою.

Комплекс 3

Для того щоб руки були в ідеальній формі, треба щодня займатися гантелями вагою 1,5 кг.

1. Ноги на ширині пліч, трохи зігнуті в колінах. Руки з гантелями витягнуті в боки, кисті повернені вперед. Притис-



Мал. 23



Мал. 24



Мал. 25

кають лікті до боків і згинають руки так, щоб гантелі опинилися біля плечей. Повторити 9 разів, потім повернути руки кистями назад і зробити те ж саме ще 10 разів (мал. 23).

2. Руки з гантелями розведено в боки, кисті повернено до тіла. Руки рухаються в боки до рівня плечей — спочатку піднімають лікті, а потім випрямляють руки. Повторити 9 разів. Потім повернути кисті рук уперед і піднімати прямі руки 10 разів (мал. 24).

3. Руки з гантелями під підборіддям. Рухають ними, начебто боксують з уявним супротивником, піднімаючи руки по черзі до рівня очей (мал. 25).



Відлущування

Так само, як і шкіра обличчя, тіла і ніг, шкіра рук потребує відлущування. Для цього 2–3 рази на тиждень користуйтеся скрабом для тіла, після чого накладіть пом'якшуючий крем. І руки знову стануть оксамитовими.

Природний скраб можна зробити зі змелених у млинку для кави вівсяних пластівців, змішаних з молоком до густоти сметани.

Щоб шкіра рук не червоніла

Скаржитеся, що шкіра рук почервоніла? Не слід забувати, що з настанням холодів треба носити рукавички. Це найпростіше рішення, але не завжди найефективніше. Іноді почервонілі руки свідчать про поганий кровообіг або про так звану холодову алергію. У цьому разі слід удатися до захисного крему від негоди.

Порушення кровообігу рук (червоний колір і ціаноз) також буває при хронічних захворюваннях серця, судинної системи, після частих невеликих обморожень. Останні призводять до млявої циркуляції крові в кінцівках.

Для профілактики почервоніння рук рекомендуються змінні ванночки (по кілька секунд) з гарячою і холодною водою. Процедура триває 5–10 хв і повинна здійснюватися 1–2 рази на день. Після кожної ванночки втирають крем для сухої шкіри, роблять масаж і гімнастику. У ванночку можна додати кілька кристаликів перманганату калію.

При почервонінні рук допомагають також ванночки з питною содою (1 ч. ложка на 0,5 л води), з відвару кори черемшини (2 ст. ложки на 0,5 л води) або відвару кори дуба (2 ст. ложки на 0,5 л води).

Улітку бажано частіше протирати руки огірковим соком, а взимку — свіжим молоком.

При почервонінні рук треба робити масаж, використовуючи крем. Крем утирають рухами, наче натягуючи рукавички, тобто від кінця пальців до їхньої основи і далі всією долонею то одною рукою, то іншою. Після втирання крему роблять

масаж шкіри аналогічними рухами, послідовно виконують погладжування, розтирання, поплескування.

Восени, узимку й навесні не можна виходити на вулицю без рукавичок і мити шкіру рук перед виходом з будинку.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ

⊙ Для шкіри рук шкідлива як дуже гаряча, так і надміру холодна вода.

⊙ Якщо ви п'єте натуральну, а не розчинну каву, мийте руки кавовою гущею — шкіра стане м'якою та еластичною.

⊙ Якнайчастіше протирайте руки тампоном, змоченим у молоці.

⊙ Сильний бруд з рук легко відмивається сумішшю олії з цукром.

⊙ При митті рук треба враховувати, що рідке мило містить менше лужних добавок, які сушать шкіру. Можна також використовувати мило з антибактеріальними добавками — фарнезол та триклозан, що надійно очищають і захищають шкіру рук.

⊙ Аналогом цього засобу є антибактеріальний гель для рук — просто незамінний у «похідних» умовах, тому що ним можна користуватися без води.

Маско, я тебе знаю

(догляд за шкірою обличчя)

КОСМЕТИЧНІ МАСКИ ДЛЯ РІЗНИХ ТИПІВ ШКІРИ

Історія косметичних масок сягає своїм корінням у сиву давнину. Кожна епоха привносила в мистецтво косметики свої тонкощі й секрети. Щось залишалося, щось модернізувалося, а щось із плином років стало викликати лише здивовану посмішку — наприклад, звичай прив'язувати на ніч до обличчя сиру телячу відбивну, що практикувався ще на початку XIX століття.

Дія косметичних масок різноманітна: одні пом'якшують, живлять і зміцнюють шкіру, інші знежирюють і в'яжуть, треті відбілюють її. Багато з них мають лікувальні властивості: знімають подразнення й запалення, звужують пори, очищують шкіру, живлять, зволожують, стимулюють. Тому перш ніж готувати будь-яку маску, вам треба визначити свій тип шкіри та бажаний результат.

Для нормальної шкіри

Якщо ваша шкіра рівномірно забарвлена, гладка, пружна, чиста і свіжа, позбавлена таких недоліків, як вугри, розширені пори й судини, а також добре переносить умивання водою з милом і різні косметичні засоби, то вас можна привітати — ваша шкіра нормальна.

При догляді за такою шкірою всі зусилля варто спрямувати на те, щоб зберегти її в цьому стані якомога довше. Ваше завдання — не пересушити її. Очищайте шкіру двічі на день. Після вмивання протріть обличчя туалетною водою, лосьйоном, настоєм трав. Лосьйони мають антисептичну, стягувальну, протизапальну дію, тонізують шкіру.

На ще вологу шкіру накладіть крем. Він захистить її від вітру, сонця, пилу. Накладіть на обличчя крем, навіть якщо не збираєтеся вранці виходити з дому. Через 10–15 хв надлишок крему видаліть косметичною серветкою.

Увечері зі шкіри обличчя й шиї спочатку слід зняти грим спеціальним засобом, потім вимити милом або іншим засобом. Після цього не полінуйтеся протерти шкіру лосьйоном і накласти живильний крем.

Один раз на тиждень рекомендується робити живильну маску. Порядок виконання процедур такий: спочатку вмивають обличчя, потім роблять компрес або парову ванну, щоб пори краще вбирали вітаміни, а після цього — маску.

Для жирної шкіри

Жирна шкіра виглядає занадто товстою, надмірно лискучою. Шкірне сало, що виділяється в надмірній кількості, поєднуючись із відірваними лусочками шкіри й пилом, утворює пробки в отворах сальних залоз — комедони («чорні цятки»). На такій шкірі легко виникають вугри, що можуть запалюватися.

Найголовніше для жирної шкіри — це її регулярне очищення, застосування засобів, що нормалізують діяльність сальних залоз, а також підвищують опір шкіри інфекції. Жирну шкіру очищають 2 рази на день.

Для вмивання вранці та ввечері замість мила добре застосовувати кисломолочні продукти або вівсяні пластівці. Після вмивання шкіру протирайте лосьйоном, заваркою чаю, водним настоєм нагідок, шавлії, кори дуба, мати-й-мачухи.

Жирна шкіра щодня потребує зволожувальних і живильних кремів. 2 рази на тиждень рекомендується робити відбілювальні та очисні маски.



Для сухої шкіри

Суха шкіра відзначається високою чутливістю до несприятливих впливів. Вона позбавлена блиску, часто лущиться, швидко втрачає еластичність, зморшки на сухій шкірі з'являються рано.

Під час догляду за такою шкірою головне — регулярне живлення і зволоження, захист її від сонячного проміння. Очищають суху шкіру двічі на день.

Уранці суху шкіру обличчя й шиї очищають рідким кремом, олією, туалетним молочком. Після цього найкраще протерти обличчя тонізуючим настоєм липового цвіту, кореня алтеї, лляного насіння. На вологу шкіру накладають крем, через 15–20 хв надлишок крему видаляють паперовою серветкою.

Увечері обличчя очищають косметичним молочком або кремом. Після очищення шкіри на неї накладають жирний живильний крем, збагачений вітамінами.

Сухій шкірі необхідні 2 рази на тиждень живильні та зволожувальні маски.

Для комбінованої шкіри

Окрім нормальної, жирної та сухої шкіри є ще й комбінована. Комбінована шкіра — змішаний тип — зустрічається найчастіше. У жінок молодого та середнього віку в місцях посиленого саловиділення (чоло, ніс, підборіддя) шкіра зазвичай жирна. На скронях, щоках та шиї й особливо навколо очей — суха. Змішаний тип шкіри потребує різних способів догляду за різними частинами обличчя.

Така шкіра погано переносить воду і мило. Тому рекомендується вранці очищати обличчя і шию відварами календули, м'яти, шавлії, а ввечері використовувати очисні креми, настій ромашки, чай з молоком (обов'язково без цукру). Спочатку шкіру протріть 2–3 рази ватяними тампонами, змоченими в незбираному молоці, а потім рясно змочіть обличчя молоком, наполовину розведеним чаєм.

Після вмивання обличчя підсушіть ватним тампоном, ніс та підборіддя протріть лосьйоном і накладіть універсальний живильний крем.

Якщо ж ви хочете накласти маску для обличчя, то краще користуватися універсальними масками. А можна діяти й так: на жирні ділянки накладайте крем і маску для жирної шкіри, а на сухі ділянки — крем і маску для сухої шкіри. Креми наносіть щоразу після вмивання, а маски робіть 1—2 рази на тиждень.

Важливі тонкощі

Наносити маску треба від підборіддя до скронь, від верхньої губи до мочки вуха, від спинки носа до скронь.

Навколо очей маску не накладайте, тут шкіру краще змастити живильним кремом. Маску можна наносити пензликом, губкою, щіткою, ватним тампоном або рукою. Усе це має бути бездоганно чистим.

Особливо ефективні маски після парової ванни або гарячого компресу. Час дії масок — 20–30 хв. Після накладання маски розслабтеся і зберігайте спокій. Обличчя має бути незворушним. Знімайте маску легко, уникаючи зусиль і рухів, здатних розтягти шкіру. Після цього обов'язково протріть обличчя лосьйоном і змастіть кремом, що відповідає вашому типу шкіри.

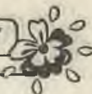
Маски рекомендується робити 1–2 рази на тиждень. Тривалість курсу — 15–20 процедур. Через 1,5–2 місяці за потреби курс можна повторити.

Маски для нормальної і сухої шкіри

Антистресова маска

Готуєте картопляне пюре? Залишіть трохи і для шкіри!

В 1 склянку картопляного пюре додайте сік 1 лимона і накладіть суміш на обличчя. Зверху покладіть марлеву серветку. Таку маску можна тримати 30 хв, а потім обов'язково треба вмитися холодною водою. Ця процедура особливо добре допомагає замаскувати наслідки безсонної ночі.



Огіркова маска

Ця маска чудово наситить утомлену шкіру.

Візьміть 1 ст. ложку огіркового соку, 1 ст. ложку густих вершків, 20 крапель трояндової води. Усе змішайте і збийте до утворення піни. Потім накладіть маску товстим шаром. Зніміть маску теплим рушником і протріть обличчя трояндовою водою.

Ягідна маска

Ця маска має живильну і зволожувальну дію. Основний компонент — сік ягід.

Візьміть 1–2 чашки свіжого або замороженого соку полуниці або смородини, по 1 ч. ложці ланоліну й потертих на пудру вівсяних пластівців. Спочатку розчиніть ланолін на водяній бані, а потім додайте пластівці. Збивайте масу до утворення однорідної суміші та, продовжуючи збивати, поступово додавайте сік.

Маска з волоського горіха

Волоський горіх звільніть від шкаралупи, подрібніть до однорідної маси, додайте по 1 ч. ложці вершкового масла, жовтка й меду, усе перемішайте. Маску накладіть на обличчя на 30 хв, після чого змийте. Ця маска водночас живить і очищує.

Жовтково-медова маска

Ця маска особливо корисна для шкіри, яка лущиться. Маска не тільки очищає і живить шкіру, але й регулює водний баланс.

До 1 яєчного жовтка додайте 0,5 ч. ложки гречаного меду, 3–4 краплі олії і 10 крапель лимонного соку. Суміш збивайте до утворення піни, а потім додайте 1 ч. ложку вівсяного борошна або розмелених вівсяних пластівців.

Освіжаюча маска з алое та меду

Змішайте по 1 ч. ложці соку алое, меду, гліцерину, води, повільно помішуючи, додайте 1 ч. ложку розмелених вівсяних пластівців, усе ретельно розмішайте до отримання одно-

рідної маси. Маску накладають на обличчя на 20 хв. Застосовується така маска 1–2 рази на тиждень протягом 1 місяця.

Маска з манної каші

Сидите вдома з дитиною? Не забувайте про красу! Навіть тоді, коли вам доводиться готувати остогидлу манну кашу.

2 ст. ложки дуже теплої і густої манної каші змішайте з 1 ч. ложкою меду, яєчним жовтком, 0,25 ч. ложки солі, 1 ч. ложкою олії й 1 ч. ложкою томатного соку. Накладіть на обличчя на 30 хв.

Мигдальна маска

У наших прапрабабусь мигдаль користувався заслуженою славою засобу, який прекрасно відбілює й розгладжує.

Ядра солодкого мигдалю подрібніть у млинку для кави або розітріть у порцеляновій ступці. До 1 ч. ложки розтертого мигдалю додайте 1 ч. ложку олії або сметани й 1 ч. ложку жовтка. Усе ретельно вимішайте і накладіть на обличчя та шию на 30 хв.

Грейпфрутова маска

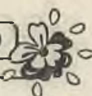
Така маска тонізує зів'ялу шкіру.

Кашку з м'якоті грейпфрута (1 ст. ложку з верхом) змішайте з яєчним жовтком або свіжою сметаною. Отриману масу накладіть на обличчя й шию, попередньо очищені соком грейпфрута. Процедуру повторіть 2–3 рази на тиждень. Тривалість курсу — 20 масок.

Маска з вітаміном А

Така маска освіжає та підтягує шкіру, уповільнює процес старіння.

Візьміть 1 ст. ложку меду, яєчний жовток, 8 крапель олійного розчину вітаміну А, 20 мл молока й 1 скибочку чорного хліба. Хліб залийте гарячим молоком і залишіть на 3–5 хв. Потім додайте мед, жовток і вітамін А. Усе ретельно розмішайте й накладіть на обличчя. Змийте маску через 15–20 хв.



Жовтково-сметанна маска

Ця маска дуже добре живить і тонізує шкіру. Таку маску рекомендується зробити, якщо після робочого дня ви запрошені в гості або на якусь вечірку.

1 яєчний жовток розітріть зі 100 г сметани, а потім додайте ретельно подрібнені на пудру лимонні шкірки і залишіть у закритій судині. Через 15 хв до суміші додайте 1 ч. ложку олії й добре розмішайте. Потім товстим шаром накладіть на шкіру і залишіть до висихання. Змийте маску водним настоєм петрушки. Завершуйте процедуру холодним компресом.

Маска з капустяного листя

Така маска очищає і тонізує шкіру обличчя.

Шкіру протріть масликовою або соняшниковою олією, накладіть на 5–7 хв компрес, змочивши рушник у підігрітому настої ромашки. Після цього пропущене через м'ясорубку капустяне листя накладіть на обличчя на 20 хв.

Процедуру здійснюйте 2–3 рази на тиждень. Курс — 20 процедур. Кашку з листя можна змішати зі сметаною, жовтком або пшеничним борошном.

Вівсяна маска

Ця маска, одним з компонентів якої є настій бузини, пом'якшує і тонізує будь-яку шкіру.

Візьміть 0,5 ч. молока, 2 ст. ложки вівсяних пластівців і таку ж кількість настою бузини. Пластівці проваріть у молоці так, як варять кашу. Коли суміш стане м'якою, додайте настій бузини. Отриману масу ще теплою накладіть на обличчя і шию товстим шаром. Через 20 хв змийте її теплою водою, а потім обличчя сполосніть прохолодною водою.

Медяна маска

Ця маска добре живить і зволожує шкіру, вона буде корисною тим, у кого шкіра обличчя сильно лущиться.

Візьміть 100 г меду, 2 жовтки, 100 г олії. Добре розітріть і трохи підігрійте. Накладайте маску кількома заходами з ін-

тервалом 5–7 хв, а змивайте ватяним тампоном, змоченим у відварі липи.

При розширених судинах і «зірочках» медяна маска не рекомендується.

Сирна маска

Така маска живить, зволожує, відбілює шкіру. Готують її з кисломолочного сиру, маслинової олії, молока й морквяного соку.

Компоненти візьміть у рівних пропорціях, добре розітріть і накладіть на обличчя товстим шаром на 15–20 хв. Змийте маску теплою водою, а потім протріть обличчя й шию шматочком льоду.

Маски для жирної шкіри

Білкова маска

Ця маска стягує пори, розгладжує зморшки, відбілює шкіру.

1 білок збийте до утворення піни і, продовжуючи збивати, додайте невеликими порціями 1 ч. ложку лимонного соку. Отриману піну накладіть на обличчя пензликом і, коли маска почне підсихати, накладіть наступний шар. Змийте маску спочатку теплою, а потім холодною водою. Тривалість процедури — 30 хв.

Білково-вівсяна маска

Ця маска не лише звужує пори, але й підтягує зів'ялу, очищує пористу шкіру.

Візьміть 1 яєчний білок, 1 ч. ложку лимонного соку, розтерту на пудру цедру 1 лимона, 2 ч. ложки змелених на млинку для кави вівсяних пластівців. Спочатку збийте білок, потім поступово додавайте лимонний сік, цедру і, нарешті, пластівці. Зніміть маску теплим компресом. Потім ополосніть обличчя холодною водою. Тривалість процедури — 20–30 хв.

Апельсинова маска

Ця маска стягує й освіжає шкіру обличчя.

Дрібно нарізаний апельсин розімніть дерев'яною ложкою, додайте збитий білок курячого яйця. Кашку накладіть на об-



личчя, шию, груди, плечі, покрийте марлею. Через 15 хв кашку змийте прокип'яченою водою кімнатної температури, шкіру змастіть кремом.

Маска з відвару лікарських трав

Очищає шкіру, звужує пори, поліпшує кровообіг маска, виготовлена з відвару ромашки, липового цвіту, квіток бузини, узятих у рівних пропорціях, меду й вівсяного борошна.

Для її приготування візьміть 2 ст. ложки суміші трав, залийте 1 склянкою окропу, проваріть 10 хв і процідіть. До теплого відвару додайте 0,5 ч. ложки меду і вівсяне борошно, змішайте все до отримання кашки. Маску накладіть товстим шаром. Змочіть її спочатку теплою водою, потім ополосніть обличчя прохолодною.

Медяна маска

Ця маска чудово тонізує шкіру. Візьміть 1 білок, 1 ч. ложку меду, таку ж кількість молока і лимонного соку. До збитого білка додайте інші компоненти. Щоб маса не була рідкою, до суміші можна додати подрібнені вівсяні пластівці. Зніміть маску теплим компресом. У воду для ополіскування обличчя додайте трохи настою ромашки. Тривалість процедури — не більше 15 хв.

При розширених судинах така маска не рекомендується.

Медово-яєчна маска

Така маска живить, зволожує, очищає шкіру.

Готують її з 2 яєчних білків, 30 г меду, 0,5 ч. ложки мигдальної або персикової олії і 2 ст. ложок подрібнених вівсяних пластівців. Незбиті білки змішайте з медом і олією до отримання однорідної маси, а потім додайте вівсяні пластівці. Маску зніміть спочатку теплим, а потім прохолодним компресом.

Тривалість процедури — 15–20 хв. При розширених судинах краще зупинитися на іншому типі маски.

Кефірна маска для відбілювання

Змішайте 2 ст. ложки кефіру 2–3-денної давнини (з холодильника) з 1 ст. ложкою розім'ятих ягід горобини і такою ж кількістю соку лимона або петрушки. Маску накладіть на обличчя на 20 хв, потім змийте теплою водою.

Сирно-медова маска

Ця маска тонізує і зволожує шкіру, звужує пори.

Готують її з 2 ст. ложок кисломолочного сиру, 0,5 ч. ложки рідкого меду і 1 яйця. Сир розітріть з медом, додайте яйце і збийте. Маску зніміть теплою водою, а потім обличчя ополосніть холодною водою і протріть шматочком льоду.

Універсальні маски

Бананова маска

Вона рекомендується восени, коли шкіра висушена літнім сонцем, або взимку, якщо шкіра погано переносить сухе повітря в приміщеннях із центральним опаленням. Ця маска також добре освіжає перед несподіваною зустріччю або візитом.

Половину очищеного банана розімніть на пластмасовій тарілці виделкою, після чого накладіть цей запашний «крем» на обличчя і шию якомога тоншим шаром.

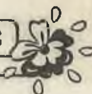
Морквяна маска

Така маска буде корисною для будь-якої шкіри, але найбільше вона рекомендована для жирної, укритої вуграми, блідої та в'ялої шкірі.

Велику соковиту морквину потріть на тертушці. Якщо вона дуже соковита, змішайте її м'якоть з невеликою кількістю тальку або змелених на млинку для кави вівсяних пластівців. Готову кашку накладіть на обличчя на 20 хв.

Морквяно-яблучна маска

Ця маска поліпшить колір обличчя і зволожить змучену зимовою погодою шкіру.



Вам треба взяти натерту 1/4 частину яблука і змішати її з такою самою кількістю натертої моркви. Накласти на обличчя. Коли маска підсохне, її треба трохи освіжити яблучним соком.

Тривалість процедури — 20 хв.

Картопляна маска

Маска з великої картоплини, звареної в невеликій кількості молока, миттєво знімає сліди втоми на обличчі та розгладжує зморшки. Коли отримана рідка кашка охолоне, її слід накласти на обличчя на 15–20 хв.

Помідорна маска

Її застосовують при жирній шкірі землистого кольору з великими порами. Можна наносити м'якоть або скибочки помідорів.

Маска може пощипувати шкіру, тому першого разу її рекомендується наносити не більш ніж на 10 хв.

Маска з зеленого горошку

Вона розгладжує й освіжає шкіру, а жирній шкірі надає матовості. Кілька варених горошин добре розітріть, додайте 2 ч. ложки свіжих вершків, усе це розмішайте, а потім накладіть отриману кашку на обличчя і шию на 20 хв.

Порічкова маска

Така маска звужує пори і головним чином корисна при жирній шкірі. Розчавіть трохи білих і трохи червоних порічок, змішайте сік з 1 ч. ложкою картопляного борошна (крохмалю), кашку накладіть на обличчя на 15–20 хв.

Яєчно-медяна маска

Ця маска має освіжаючу дію. Свіжий жовток збийте з невеликою кількістю натурального меду й відразу ж пласким пензликом накладіть на шкіру обличчя й шиї.

Сирно-апельсинова маска

Ця маска зволожує шкіру обличчя, розгладжує зморшки і запобігає їх виникненню.

1 ст. ложку пастеризованого кисломолочного сиру змішайте з кількома краплями лимонного соку або з дрібно нарізаною скибочкою апельсина. Усе належним чином перемішайте та накладіть на обличчя на 20 хв.

Кабачкова маска

Цю живильну маску можна наносити не тільки на шкіру обличчя, але й на шию.

Із сирих кабачків виріжте тонкі довгі смужки і накладіть їх на очищені від косметики обличчя і шию. Через 20 хв смужки зніміть, а обличчя ополосніть некип'яченим молоком або водою, пом'якшеною невеликою кількістю бури.

Морквяно-білкова маска

Натріть морквину на дрібній тертушці, змішайте з яєчним білком, додайте 1 ч. ложку маслинової або персикової олії, трохи крохмалю й накладіть на обличчя і шию на 20 хв.

Морквяно-сирна маска

Візьміть 1 ст. ложку свіжого кисломолочного сиру, 1 ст. ложку персикової або маслинової олії, додайте трохи молока і морквяного соку, перемішайте й накладіть на обличчя на 20 хв.

Полунична й сунична маски

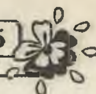
Обидві живильні маски чудово діють на шкіру, зволожують її та освітлюють пігментні плями і ластовиння.

Розріжте навпіл 1 або 2 ягоди полуниці й намастіть обличчя та шию, трохи зволоживши повіки.

Таку ж маску можна зробити і з суниць. Але в цьому разі ягоди треба розчавити і потім накласти цю кашку на обличчя. З такою маскою треба полежати хоча б 30–40 хв.

Яблучно-молочна маска

Слід обчистити яблуко від шкірки і натерти на дрібній тертушці. Додайте 1 ст. ложку маслинової олії, молока або сметани. Якщо шкіра жирна, то можна додати 1 яєчний білок.



Маска зі шпинату

Ця маска чудово допомагає при подразненій зовнішніми впливами шкірі.

Листя посічіть і зваріть у несоленій воді або молоці, покладіть на марлю, а потім на обличчя та шию. Через 20 хв зніміть і протріть шкіру лосьйоном.

Маска з квашеної капусти

Ця маска частенько застосовується парижанами. Вона надає свіжості й матовості шкірі обличчя.

Візьміть 100 г квашеної капусти, покладіть на обличчя на 15–20 хв.

Маска з зеленого салату

Листки салату дрібно наріжте, полийте маслиновою олією і додайте кілька краплин соку лимона. Цю маску накладіть на обличчя і шию на 20 хв. Відчуття свіжості на найближчі декілька годин вам гарантовано.

Дріжджова маска

Дріжджова маска — тонізуюча, освіжаюча, корисна як для сухої, так і для жирної шкіри. Вона вітамінізує, пом'якшує шкіру, надає їй еластичності. Крім того, така маска чудово очищує пори.

Пекарські дріжджі розведіть 3%-ним перекисом водню або молоком до консистенції густої сметани, нанесіть на шкіру. Полежте спокійно 20 хв. Не беріть трубку телефону, не розмовляйте — це зруйнує весь ефект. Після маски обличчя промокніть рушником або паперовою серветкою і трохи припудріть.

Бананово-молочна маска

Обчищений банан ретельно розімніть з невеликою кількістю молока; якщо шкіра жирна, додайте кілька крапель лимонного соку. Після зняття маски протріть обличчя тампоном, змоченим у сирому молоці.

Виноградна маска

Після такої маски шкіра стає гладкою.

2–3 ягоди стиглого винограду надріжте і соком змастіть обличчя й шию, залишіть сік на 15–20 хв.

Вітамінні маски

Вітамінні маски можна робити з будь-яких фруктів і овочів.

Перший спосіб: фруктовий, овочевий сік розмішують з толокном, мигдальними висівками, пшеничним борошном.

Другий спосіб: можна змочити шкіру обличчя соком (вишень, винограду, помідорів, огірків, моркви, буряка), залишаючи його на обличчі на 15–20 хв.

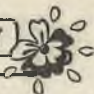
Третій спосіб: тонкий шар вати просочують соком і накладають на обличчя у вигляді маски, зверху прикривають паперовою серветкою.

Ці маски містять багато вітамінів і вживаються переважно для поліпшення живлення шкіри. Маски змиваються ватяним тампоном, після чого на шкіру наноситься зволожувальний крем.

КРЕМИ ТА ЛОСЬЙОНИ В ДОМАШНІХ УМОВАХ

За все життя ви, напевно, користувалися безліччю кремів і лосьйонів. А чи читали ви коли-небудь склад цього крему? Злі язики кажуть, що максимум, що там може бути натурального, — це вода! А далі йде список якихось незрозумілих слів. Чому вони незрозумілі? А тому, що це не натуральні речовини, а хімічно синтезовані елементи. І якщо ви все-таки хочете користуватися на сто відсотків натуральним продуктом, то вихід один — готувати креми та лосьйони власноруч. Тоді ви точно знатимете, які компоненти входять до його складу.

Вам знадобиться набір посуду малого обсягу, у якому ви будете готувати тільки косметику. Її треба завжди утримувати в чистоті, а безпосередньо перед приготуванням ошпарю-



вати окропом. Потрібні лабораторні ваги з точністю вимірів до 2 г. І, звичайно ж, вам знадобиться тара для упакування готового крему. Найкраще скляна. Можна використовувати порожні флакони з-під ліків або з-під косметичних засобів. Пляшечки повинні щільно закриватися кришками і бути настільки чистими, наскільки це можливо.

А щоб не плутатися в приготовлених кремах і баночках, найкраще наклеїти на готовий упакований продукт етикетку з назвою, складом і датою його виготовлення.

Оскільки домашня косметика не містить консервантів, довго зберігати креми та лосьйони власного виготовлення не можна навіть у холодильнику. Готуйте препарати в невеликих кількостях і застосовуйте їх, доки вони свіжі. При найменших ознаках псування засіб одразу ж викидайте.

Рецепти приготування кремів

Креми, рецепти яких будуть наведені нижче, можна зберігати в холодильнику не більше 2 тижнів.

Крем для сухої та в'ялої шкіри

Свіже листя кропиви, горобини, петрушки, смородини, пелюстки жасмину і троянди, узяті в рівних пропорціях, пропустити через м'ясорубку. Розтопити на водяній бані 50 г маргарину, 10 г бджолиного воску, 1 ст. ложку олії. Додати до суміші 1 ч. ложку олійного розчину вітаміну А й 10 г подрібнених рослин. Суміш ретельно розтерти.

Крем для сухої шкіри

Приготувати олійний екстракт квіток календули (1 частина сухих квіток на 10 частин рафінованої олії (кукурудзяної, маслинової, соняшникової), настоювати в темному місці протягом тижня, періодично струшуючи). На водяній бані розтопити 15 г бджолиного воску, додати 1 ст. ложку кукурудзяної олії та 50 г екстракту квіток календули. До напівохолодженої суміші додати поступово 10 г гліцерину і перемішати до повного охолодження. Рекомендується використовувати на ніч.

Крем для сухої та нормальної шкіри

1 ст. ложку квіток ромашки залити 0,5 склянки окропу, настоювати протягом 2 год. Процідити 50 г топленого вершкового масла вищого ґатунку, розтопити на парі; постійно помішуючи, додати 1 ст. ложку рицинової олії, 0,5 ч. ложки гліцерину, 0,25 склянки настою ромашки і — по краплі — 30 г камфорного спирту. Ароматичну олію додати за бажанням.

Крем для сухої та схильної до запалення шкіри

50 г маргарину розтопити на водяній бані, додати, помішуючи, 3 ч. ложки олії (краще маслинової), 1 ст. ложку рицинової олії, 1 ч. ложку гліцерину, 2 жовтки, 30 г камфорного спирту і 0,25 склянки настою ромашки (0,5 склянки окропу на 1 ст. ложку сухих квіток ромашки; настоювати 3 год).

Пом'якшувальний крем

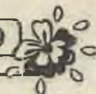
Розтопити на водяній бані 3 ст. ложки кокосового масла, 2 ст. ложки маслинової олії, 1 ст. ложку мигдальної олії й 1 ч. ложку бджолиного воску. В окремому посуді в 3 ст. ложках води розчинити 0,5 ч. ложки бури. Повільно влити цей розчин у олійну суміш і мішати до цілковитого охолодження.

Крем для жирної шкіри

Узяти 50 г меду, 80 г гліцерину, 6 г желатину, 0,5 склянки води, 1 г саліцилової кислоти. Розмочити у воді желатин, до набряклої маси додати гліцерин, саліцилову кислоту, поставити чашку на водяну баню, щоб суміш розчинилася, потім остудити і збити. За бажанням додати віддушку.

Крем для жирної і втомленої шкіри

250 г суниць і 100 г цукру помістити в каструлю й довести до кипіння, остудити. Розтопити на водяній бані 2 ст. ложки ланоліну й очищеної соняшникової олії, додати 0,5 склянки суничного соку. Ретельно перемішати.



Універсальний крем

Цей крем чудово живить і розгладжує шкіру. Якщо виключити мед, він практично не викликає алергії.

З трубчастої кістки видалити мозок, розтопити його на водяній бані, подрібнюючи і помішуючи. Гарячим процідити крізь кілька шарів марлі, вилити в баночку. Поступово додати по 1 ст. ложці рицинової і маслинової олії, розтертий жовток, 1 ч. ложку меду, вітаміни A й D в олійному розчині (1 краплину на 1 ч. ложку крему). За бажанням додати ароматичну олію. Зберігати в темному та прохолодному місці.

Фруктовий крем

Узяти 2 ст. ложки розім'ятих фруктів (порічки, суниці, горобина, айва, цитрусові, диня тощо), 2 ст. ложки розтопленого кісткового мозку, 1 жовток, 1 ч. ложку меду, 1 ч. ложку олії. Ретельно розтерти, додати по краплині 1 ст. ложку камфорного спирту.

Лимонний крем

Зрізати цедру з 2 лимонів, приготувати настій. Вичавити лимонний сік. 100 г маргарину розтерти з 3 ст. ложками олії, 1 жовтком і 1 ч. ложкою меду. Поступово додати лимонний сік, 10 крапель олійного розчину вітаміну A, 1 ст. ложку майонезу, по краплинах — 1 ст. ложку камфорного спирту і настій лимонної цедри.

Морквяно-жовтковий крем

30 г теплого соку моркви змішати зі збитими жовтками і при енергійному помішуванні (найкраще за допомогою міксера) додати по 15 г бджолиного воску й олії. Збивати до отримання однорідної маси. У такий же спосіб можна приготувати крем, використовуючи інші овочеві та фруктові соки.

Крем для догляду за шкірою під очима

Розтопити 1 ст. ложку ланоліну на водяній бані. Додати 3 ч. ложки мигдальної олії. Зняти з вогню й повільно додати

1 ч. ложку порошку лецитину, по краплині — 2 ст. ложки холодної води. Перемішати дерев'яною паличкою. Бажано перевірити, чи не викликає алергії.

Рецепти приготування лосьйонів

Огірковий лосьйон для нормальної шкіри

Натерти на дрібній тертушці огірок середніх розмірів. Кашку покласти в пляшку з широким горлечком, додати подрібнену цедру 1 лимона, залити суміш горілкою так, щоб вона тільки покривала її. Настоювати 15 днів у темному і прохолодному місці. Настій процідити через марлю. 1 яєчний жовток розтерти з 1 ч. ложкою меду. Огіркову настоянку повільно влити в посуд із жовтково-медовою сумішшю. Перемішати. Готовий лосьйон збовтувати перед уживанням.

Яєчно-огірковий лосьйон для сухої шкіри

Такий лосьйон особливо рекомендується при подразненій шкірі.

Огірковий сік (100 мл), 1 жовток, 0,5 склянки вершків і 1 ст. ложку горілки ретельно перемішати, процідити. Зберігати нетривалий час у холодильнику. Можна використовувати замість умивання.

Лимонно-камфорний лосьйон для сухої стомленої шкіри

Подрібнити цедру 1 лимона, залити 1 склянкою окропу, накрити, залишити на 1 год. У розтертий яєчний жовток поступово влити 1 ст. ложку маслинової олії, а потім дуже повільно, постійно помішуючи, — 100 г свіжих вершків. Ретельно перемішати. Додати сік 1 лимона. Поєднати компоненти з настоєм цедри. Останнім компонентом є камфорний спирт (75 г).

Готовий лосьйон зберігати в холодильнику, перед уживанням добре збовтувати.



Лосьйон «Столітник» для сухої зів'ялої шкіри

Цей лосьйон не тільки відживлює зів'ялу шкіру, але й загоює різні ранки й подразнення.

Кілька великих листків алое вимити, очистити від шкірочки, залити 1,5 л холодної води, поставити настоюватися. Через 2 год поставити на вогонь, довести до кипіння, проварити на слабкому вогні 5 хв. Настій охолодити, процідити, перелити в пляшку. Зберігати в холодильнику.

Лосьйон з вершків для сухої шкіри

1 склянку свіжих вершків, збите яйце, 0,5 склянки горілки, сік 1 лимона й 1 ч. ложку гліцерину ретельно перемішати. Цим лосьйоном протирати шкіру перед сном.

Шипшиновий лосьйон для сухої шкіри

Узяти олію шипшини, рицинову й кукурудзяну олію — по 2 ст. ложки. Додати 20 крапель концентрованого вітаміну А, 1 ст. ложку меду, 0,5 склянки морквяного соку, 0,5 склянки вершків і 2 ст. ложки чистої морської води. Усе це ретельно перемішати, а перед уживанням збовтувати.

Протирати шкіру 2–3 рази на день.

Молочно-яєчний лосьйон для жирної шкіри

Жовток 1 яйця розтерти з 2 ст. ложками олії. Додати 1 склянку свіжого молока. Цедру двох середніх за розміром лимонів залити 1 склянкою окропу, настоювати в закритому посуді 3 год, процідити. Змішати з 1 ст. ложкою меду, додати сік 2 лимонів. Поєднати з жовтково-молочною сумішшю та 1 ст. ложкою камфорної олії. Процідити, улити в темну пляшку, збовтати, додати 1,5 склянки кип'яченої води.

Лосьйони для зів'ялої жирної шкіри

⊙ Узяти рівні частини мінеральної води й лимонного соку. Такий лосьйон дуже добре звужує розширені пори.

⊙ Змішати збитий яєчний білок, 0,5 склянки горілки і сік 1 лимона.

Бузковий лосьйон для жирної шкіри

100 г квіток бузку залити 1 л окропу, настоювати в термосі 1 год. Процідити. Настоєм умивати обличчя.

На основі бузкового лосьйону готують компреси при місцевих подразненнях шкіри.

Березовий лосьйон для жирної пористої шкіри

1 ст. ложку березових бруньок, розтертих на порошок, залити 5 ст. ложками 45%-ного спирту, настоювати протягом тижня в щільно закритому посуді, процідити.

Протирати шкіру 2 рази на день.

Трояндовий лосьйон для жирної шкіри

Цей лосьйон добре тонізує шкіру.

4 склянки сухих пелюсток червоних троянд залити 0,5 л столового оцту, закрити й настоювати 20 днів. Процідити й розбавити рівною кількістю кип'яченої води.

Лосьйон «Петрушка» для жирної шкіри

Добре освіжає й оздоровлює шкіру. Виводить ластовиння, робить блідішими пігментні плями.

1 ст. ложку дрібно нарізаної зелені петрушки залити 1 склянкою гарячої води, настоювати 1 год, процідити. Зберігати в холодильнику не більше 3 діб. Протирати обличчя треба кілька разів на день.

Універсальні лосьйони

Лосьйон «Трояндовий оцет»

Лосьйон добре освіжає і тонізує шкіру обличчя.

1 ст. ложку сухої холодної м'яти або меліси прокип'ятити протягом 2 хв у 0,5 л води. У відвар додати 0,5 л яблучного або виноградного оцту. Додати 2 ст. ложки трояндової води або відвару пелюсток троянди. Зберігати в темній пляшці.



Очищувальний лосьйон «Літо»

Цей лосьйон чудово очищує та дезінфікує шкіру обличчя.

Узяти по 1 ч. ложці сухих листків м'яти, квіток ромашки, липового цвіту, залити 2 склянками окропу, настоювати протягом 1 год, процідити. Додати 2 ст. ложки горілки або 1 ст. ложку одеколону.

Лосьйон «Берізка»

Лосьйон тонізує й освіжає будь-яку шкіру.

До 100 мл березового соку додати 10 мл гліцерину і стільки ж медичного спирту. Протирати обличчя й шию вранці та ввечері.

Зволожуючий лосьйон

2 склянки свіжого березового соку змішати з 1 ст. ложкою меду, додати 1 ч. ложку солі. Після того як сіль розчиниться, суміш процідити, улити в пляшку, додати 1 склянку горілки. Чисту шкіру змочити лосьйоном, залишити, не витираючи, на 2 год.

Суміш зберігається довго, якщо не забути поставити її в холодильник.

Зволожуючий лосьйон «Виноградинка»

Розім'яти виноград, через 2 год відчавити сік. 400 мл виноградного соку змішати з 2 ст. ложками меду, додати 1 ч. ложку солі, суміш процідити, після чого влити 1 склянку горілки. Змочити лосьйоном шкіру, не витирати, залишити на 2 год.

Лосьйон зберігається в холодильнику протягом тривалого часу.

Освіжаючий лосьйон «Ранкова роса»

На 1 склянку трояндових пелюсток узяти 1 склянку горілки. Суміш закрити й поставити в темне місце на 10 днів, потім процідити і додати 1 ст. ложку кип'яченої води.

Лосьйон «Трояндовий мед»

Лосьйон корисний для будь-якого типу шкіри, освіжає, повертає обличчю здоровий колір.

Змішати 1 ч. ложку меду, 100 мл трояндової води або настою пелюсток троянди, 50 мл 50%-ного спирту й 1 ст. ложку лимонного соку.

Винний лосьйон

1 склянку виноградного вина змішати з 1 ч. ложкою саліцилового спирту і 3 ст. ложками сушеної ромашки аптечної. Настоювати протягом 5 днів, процідити. Цим лосьйоном просочити складену в кілька шарів марлю і покласти на обличчя на 5 хв. Процедуру бажано робити 1 раз на добу протягом 10 днів. Залишками лосьйону щодня протирати шкіру.

МАЛЕНЬКІ ХИТРОЩІ АРОМАТІВ

Для приємного запаху в креми й лосьйони можна додавати краплю своїх улюблених парфумів. Але іноді це може викликати подразнення. Якщо хочете уникнути алергії, використовуйте основні засоби для ароматизації домашньої косметики — це лимонна, вербенова, жасминова, апельсинова і трояндова олії. Їх додають усього кілька крапель.

Пахощі природи

Для приготування ароматичної олії можна використовувати будь-які свіжі рослини або квіти: чебрець, нагідки, розмарин, базилік, лаванду, троянду, жасмин тощо. Подрібнити траву або квітки товкачиком у ступі. У пляшку обсягом 250 мл на 2/3 налити очищену, без усякого запаху, олію, краще маслинову. Додати подрібнену траву. Прогріти пляшку на водяній бані протягом 30–40 хв і так само прогріти її через день. Як тільки олія матиме сильний запах, вона готова. Як правило, для цього потрібно 2–3 тижні. За потреби процедуру можна повторити: олію процідити й додати туди нову порцію запашного зілля. Не можна змішувати трави. Можна приготувати кілька видів ароматичних олій і змішувати їх.



ВИВЕДЕННЯ ЛАСТОВИННЯ І ПІГМЕНТНИХ ПЛЯМ

Що ж таке ластовиння? Чому воно з'являється? Ластовиння — це відповідна закономірна реакція організму, покликана захищати його від шкідливого впливу ультрафіолетових променів. Ластовиння містить особливий пігмент, що і збирає сонячні промені, і запобігає появі опіків. Найбільшу небезпеку ультрафіолет становить для світловолосих і рудоволосих людей. Саме тому ластовиння найчастіше зустрічається в людей зі світлою шкірою. Людям, які народилися з ластовинням, позбутися його набагато складніше, ніж тим, у кого воно з'являється тільки навесні та влітку. Але все-таки зробити його блідішим, запобігти появі нового — можливо. Найпростіший спосіб — користуватися сонцезахисними кремами з високим індексом захисту. Але якщо ви не змогли захистити свою шкіру від сонця й у вас усе-таки з'явилося ластовиння, то давайте спробуємо його вивести або хоча б зробити блідішим.

Засоби для відбілювання ластовиння й пігментних плям

Безвідмовна петрушка

1. Пігментовані ділянки шкіри протирають свіжим соком петрушки 3 рази на день або накладають серветки, змочені цим соком, на 15–20 хв 1 раз на день. У зимовий період можна використовувати відвар із сушеного листя і кореня петрушки, приготовлений у співвідношенні 1:5. На обличчя в такий же спосіб накладають серветки, змочені теплим відваром, на 20 хв.

2. Для профілактики засмаги обличчя вмивають настоєм петрушки, приготовленим увечері. Подрібнену петрушку заливають кип'яченою водою у співвідношенні 1:10, а вранці настоєм умивають обличчя.

3. Відбілює й освіжає шкіру протирання обличчя замороженим соком петрушки. Після протирання сік залишають на

обличчі на 15–20 хв, потім змивають водою і змащують обличчя живильним кремом.

4. 50 г зелені петрушки кип'ятять у 0,5 л води протягом 15 хв, проціджують, охолоджують і ватяним тампоном, змоченим у відварі, протирають обличчя 2–3 рази на день.

5. Листя петрушки пропускають через м'ясорубку (або соковижималку), відтискають сік. Ваткою, змоченою цим соком, змащують обличчя за наявності ластовиння та пігментних плям. Можна 1 раз на день цим соком змочити шар вати або марлеву серветку й накласти на пігментовану ділянку шкіри на 15 хв.

6. Готують міцний відвар петрушки (30–40 г зелені на 1 склянку води), проціджують, змішують із соком лимона (у рівних пропорціях). Протирають обличчя вранці та ввечері для виведення ластовиння.

7. При ластовинні й пігментних плямах на обличчя можна накладати кашку зі зварених коренів і зелені петрушки.

Кріп + петрушка

Протирання шкіри обличчя настоєм з насіння петрушки й кропу захищає її не тільки від ластовиння, але й від обвітрювання. Настій готують із суміші рівної кількості насіння петрушки й кропу. 1 ст. ложку суміші насіння заливають 2 склянками окропу, настоюють 2 год в теплому місці та після проціджування настій використовують для протирання обличчя.

Кульбаба + петрушка

Суміш соку кульбаби із соком петрушки, узятих у рівних пропорціях — ефективний засіб для відбілювання ластовиння та пігментних плям.

Горобинова петрушка

Цей лосьйон не тільки відбілює шкіру, але й звужує пори.

Цей засіб для відбілювання ластовиння та пігментних плям готується восени. Змішують по 2 ст. ложки соку горобини й соку петрушки та додають 40 мл горілки. До складу можна додати 2 ст. ложки лимонного соку. Використовують для протирання обличчя.



Петрушка лимонна

Як відбілювальний засіб рекомендується протирання обличчя настоянкою з 50 г дрібно нарізаної петрушки, соку 1 лимона і 0,5 л горілки. Суміш настоюється 2 тижні в темному місці.

Петрушка медяна

При ластовинні й пігментних плямах на обличчі допомагає маска із суміші 1 ст. ложки подрібненого листя петрушки і такої ж кількості меду. Маска наноситься на обличчя і змивається через 45 хв.

До цієї суміші можна додати лимонний сік. У цьому разі береться по 2 ст. ложки подрібненого листя петрушки, меду й лимонного соку, усе ретельно перемішується і наноситься на обличчя на 15 хв.

Відбілювальні лосьйони й маски

1. *Лосьйон з кульбаби.* 2 ст. ложки квіток і листя кульбаби, 1,5 склянки води кип'ятити 20 хв, потім охолодити, процідити.

2. *Лимонно-оцтовий лосьйон.* 2 ч. ложки столового оцту, 1 ч. ложка лимонного соку, 1 ч. ложка води.

3. *Просто сода.* Допоможе від ластовиння і 10–15% -ний розчин питної соди.

4. *Японський рецепт.* Сік 1 лимона й 1 склянка рисової води (після промивання рису).

5. *Гліцеринові цятки.* Використовуйте чистий гліцерин для змащування кожної веснянки за допомогою ватяних паличок.

6. *Воднева бомба.* Не надто ароматні, але надзвичайно дієві примочки з перекису водню і нашатирного спирту (0,5 склянки перекису, 1 ч. ложка нашатирного спирту); прикладати змочену в розчині марлю або вату на 10–15 хв.

Змішати в пляшці 0,25 склянки (45 г) столового оцту, сік 2 лимонів, 1 ст. ложку (15 г) горілки і 15 г перекису водню. Туди ж усипати 1 г саліцилової кислоти (її можна замінити ацетилсаліциловою — аспірином). Цією рідиною протирати

обличчя 1–2 рази на день. Повільний, але результативний і нешкідливий засіб.

7. *Спрощена живильно-відбілювальна маска.* Сир кисломолочний — 1–3 ч. ложки, майонез — 2–4 ч. ложки. Усе протерти, накласти на обличчя на 20 хв, змити прохолодною водою.

8. *Лосьйон з латаття.* 2 ст. ложки свіжих пелюсток залити 0,5 л окропу, кип'ятити 15 хв, настоювати 4 год, процідити. Уживати як косметичний засіб від вугрів, ластовиння, засмаги.

9. *Рицинівка.* Для виведення бородавок, родимок і пігментних плям утирати в шкіру рицинову олію по 20 хв перед сном і вранці. Курс — 1–2 місяці.

10. *Баштан.* Улітку не забувайте протирати шкіру внутрішнім боком шкірки кавуна й дині.

Корисно наносити на частину шкіри з пігментацією, вуграми й ластовинням непроціджену емульсію з кавунового насіння (або насіння дині).

Спосіб приготування: помістити насіння в ступку, залити невеликою кількістю води й поступово розтирати, час від часу потрохи додаючи воду. Кінцеве співвідношення насіння й води має бути не менш ніж 1:10.

11. *Цитрусовий сад.* Узимку зробити блідішими пігментні плями допоможе протирання внутрішнім боком шкірки лимона, грейпфрута, апельсина, мандарина.

12. *Стародавній народний відбілювальний засіб* — умивання кислим молоком і кефіром.

13. *Хрін за редьку... корисніший!*

⊙ Позбавить ластовиння цяткове нанесення на нього такої суміші: 1–2 ст. ложки натертої редьки, 1 ч. ложка олії.

⊙ Треба взяти 0,25 склянки кислого молока, 1 ст. ложку борошна і 0,5 ч. ложки тертого хрону. Якщо ваша шкіра не дуже чутлива, можна помістити суміш між двома шарами марлі й накласти на обличчя на 15–20 хв.

14. *Хрін з лимоном.* Натертий хрін, сік лимона, сметану змішати в рівних кількостях. Маску тримати 10–15 хв.

15. *Мигдаль моєї бабусі.*



⊙ 30 ядер мигдалю покласти на 10 хв у киплячу воду. Зняти шкірочку з мигдалю і пропустити його через м'ясорубку, додати 1 ч. ложку холодної кип'яченої води, процідити й додати 1 ч. ложку меду. Тримати 15 хв.

⊙ 0,5 склянки очищеного мигдалю потовкти й залити 1 склянкою окропу, почекати 5 хв і цей розмочений мигдаль пропустити через м'ясорубку. В отриману кашку додати сік 0,5 лимона і 1 ст. ложку кип'яченої води. Усе добре розтерти, а потім накласти на обличчя на 20 хв. Щоб домогтися максимального ефекту, маску треба робити 2–3 рази на тиждень протягом 4–5 місяців.

16. *Аґрус*. Якщо шкіра стала в'ялою, а також якщо з'явилося ластовиння, щодня або через день слід накладати маску, виготовлену з рівної кількості сметани й розім'ятих плодів аґрусу. Тримати 30 хв, потім змити теплою водою.

17. *Зелена сметана*. 1 жовток змішати з 2 ст. ложками соку петрушки й додати 1 ч. ложку сметани. Наносити як маску.

18. *Дев'ять сил*. 1 ч. ложку дрібно нарізаних коренів і листків оману залити 1 склянкою холодної води. Суміш залишити на 1 год, після чого поставити на вогонь і проварити 10 хв після закипання. Процідити і змазувати ластовиння й темні плями до 2 разів на день, доки не зникнуть.

19. *Аптечна маска*. Змішати 1 частину бури і 6 частин води. Складом змочувати марлю й накладати на шкіру щодня або через день.

Курс — 15–20 процедур або до отримання бажаного результату.

20. *Маковий цвіт*. Корисно протирати ластовиння настоєм квіток польового маку. Для цього 2 ст. ложки треба залити 1 склянкою окропу й дати настоятися 1 год.

21. *Городяна рапсодія*.

⊙ Ластовиння стане блідішим, якщо змазувати ділянки шкіри з підвищеною пігментацією свіжою цибулиною або соком свіжого огірка.

⊙ У літню пору варто використовувати для протирання сік свіжих баклажанів.

⊙ Для профілактики ластовиння ще до «сонячної атаки» постарайтеся організувати захист: сік буряка треба розбавити наполовину охолодженою кип'яченою водою та щодня або через день наносити на шкіру на 10–15 хв протягом 2–4 тижнів.

22. *Бузинова матінка*. Ефективний настій квіток бузини чорної (1:10). Рекомендується робити теплі компреси з марлі на обличчя по 5–6 разів через кожні 5 хв. Спочатку робити щодня, після отримання ефекту — двічі на тиждень.

23. *При надії.* Якщо пігментні плями з'явилися на обличчі під час вагітності, допомагає суміш 2 частин непастеризованого молока й 1 частини чистого спирту, яку треба втирати в шкіру обличчя на ніч.

24. *Дріжджова.* 1 ст. ложку пивних дріжджів розбавити 3%-ним розчином перекису водню (для жирної шкіри) або молоком (для сухої). Після цієї маски шкіра стає пружною і частково відбілюється.

25. *Підкоп під ластовиння.* Засіб для відбілювання шкіри обличчя, що застосовується внутрішньо як сечогінний. Для його приготування 2 корені петрушки, 1 пучок кропу, 1 середню морквину й 1 лавровий листок треба прокип'ятити у воді. Води беремо приблизно 0,5 л — так, щоб вона покрила всі інгредієнти.

Коли все закипить на повільному вогні, зняти, лавровий листок викинути. Залишити на ніч в емальованій або скляній каструлі. Пити вранці по 1 склянці щодня протягом 2 тижнів. Потім зробити перерву на 1 тиждень — і можна продовжувати.

Цей засіб також знімає набряки та сприяє схудненню.

26. *Ягідне відбілювання.* Гарним відбілювальним засобом є маски з полуниці, лісової суниці та чорної смородини. Ягоди треба потовкти і накласти на обличчя на 15–20 хв. Таку маску змивають теплою водою.

27. Айвові протирання. Натерти на дрібній тертушці очищену айву. Вичавити з отриманої кашки сік. Протирати цим соком обличчя 1 раз на день.

Всюдисущий каштан

Каштанова маска не лише відбілює, але й живить, вітамінізує, а також стягує розширені пори.



Перший етап

Каштани гострим ножем почистити від шкірки, відразу ж натерти їх на дрібній тертушці, як картоплю, висипати на білий матеріал або рушник і висушити домашнім способом (не на сонці, не на батареї!). Масу слід періодично ворушити, щоб каштанове борошно не склеювалося крупинками.

На зиму це борошно можна скласти в скляну трилітрову банку або в полотняний (марлевий) мішечок, періодично треба ворушити для провітрювання.

Другий етап

Каштанове борошно — 2–3 ст. ложки, вершки або молоко — 0,5 склянки (при жирній шкірі можна замінити водою), борошно пшеничне — стільки, скільки буде треба для відповідної консистенції, ланолін — 1–2 ст. ложки, рицина — 1 ст. ложка, жовток — 1 штука.

Борошно каштана запарити киплячим молоком або вершками, закрити кришкою. Потім закутати на 40 хв, після чого розтерти в ступці на кашку.

Треба залишити трохи холодного молока або вершків для поєднання з пшеничним борошном. Розтерти молоко й борошно, додати до загальної маси. Потім додати ланолін, жовток і наприкінці — рицину.

Для жирної шкіри використовуйте все перераховане вище, але без ланоліну. Замість рицини — маслинову або кісточкову олію. Замість вершків — лише молоко або воду.

Третій етап

Накласти масу консистенції густої сметани на 2–3 шари марлі, покласти на попередньо очищене лосьйоном обличчя, розслабитись і полежати протягом 20 хв. Маску зняти теплою водою.

Настоянка з каштана

Каштан розтерти товкачиком у ступці, залити спиртом (75 %), щоб покрити вміст згори на два пальці. Настоювати 2 тижні. Протирати шкіру обличчя вранці й на ніч. Настоянка з каштана чудово відбілює шкіру, особливо корисна, якщо є ластовиння.

Відбілювальні засоби з кульбаби

У косметиці використовується вся рослина цілком: корені, стебла, листя і квітки в сухому та свіжому стані, а також сік кульбаби.

⊙ 1 ст. ложку коренів кульбаби проварити 10 хв у склянці води, відвар охолодити й процідити. 1 ч. ложку відвару змішати з 0,25 склянки горілки і 0,25 склянки кип'яченої води. Цим лосьйоном рекомендується протирати суху шкіру обличчя вранці та ввечері.

⊙ Дрібно нарізані стебла кульбаби залити гарячою водою. Коли вода охолоне, настій процідити й умиватися ним зранку. Протирання цим лосьйоном відбілює ластовиння.

⊙ 2 ст. ложки листя кульбаби варити протягом 15 хв у 1,5 склянки води. Відвар процідити й використовувати для зволоження обличчя в кілька прийомів: протерти, почекати, поки висохне, ще раз протерти. І так 4–5 разів.

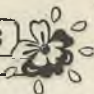
Рекомендується для сухої та нормальної шкіри.

⊙ Добре виводить ластовиння відвар з коренів і листя кульбаби.

⊙ 2 ст. ложки молодих подрібнених квіток кульбаби проварити 30 хв у 0,5 л води, після охолодження відвар процідити і вилити в пляшки. Лосьйоном рекомендується протирати обличчя вранці та ввечері за наявності ластовиння та пігментних плям.

⊙ Квітки кульбаби, зібрані на початку цвітіння (у травні), залити олією («базарну» соняшникову прокип'ятити на водяній бані й дати відстоятися) і настояти 2 тижні. Настоєм рекомендується змащувати суху й нормальну шкіру зранку, за 3–5 хв до вмивання.

⊙ Корені, стебла, листя та квітки кульбаби подрібнити, помістити в скляний посуд і залити горілкою або одеколоном (на 1 склянку подрібненої маси кульбаби — 1 склянка горілки або одеколону). Посуд закрити кришкою і поставити в темне місце на 10 днів. Потім процідити і до отриманої витяжки додати кип'ячену або дистильовану воду (1:2). Лосьйон знебарвлює ластовиння, а також має антимікробні й тонізуючі властивості, використовується для протирання старіючої шкіри перед сном.



⊙ Висушені корені, листя, стебла кульбаби подрібнити, наповнити ними до половини скляний посуд, залити доверху будь-якою олією (рафінованою), закрити пластмасовою кришкою і поставити в темне місце на 2 тижні, процідити. Протирати замість умивання вранці або перед сном суху й нормальну шкіру.

⊙ 0,5 склянки сухої трави кульбаби повністю залити окропом, посуд накрити кришкою і дати настоятися добу. Потім процідити й додати для консервації на 200 мл настою 1 ст. ложку гліцерину або розбавленого гарячою водою сорбіту. Лосьйон застосовується для протирання замість умивання при сухій і нормальній шкірі.

⊙ Сік кульбаби є народним засобом для виведення вугрів, ластовиння та пігментних плям. Соком, вичавленим з листя (пропустити через м'ясорубку або соковижималку), треба обережно змазувати ластовиння 2–3 рази, плями — 4–5 разів на день до помітного зблідненння. Коли сік висохне, обличчя треба протерти сироваткою або кислим молоком.

⊙ Суміш соку кульбаби із соком петрушки, узятих у рівних пропорціях, — ефективний засіб для відбілювання ластовиння та пігментних плям. Цим лосьйоном слід протирати ластовиння та пігментні плями 2–3 рази на день, поки вони не збліднуть.

⊙ Свіже листя кульбаби розім'яти в ступці. У цю кашку додати трохи кип'яченої води і потім змішати з рівною кількістю меду. Накласти на обличчя на 10–15 хв. Маска рекомендується для сухої старіючої шкіри. Перед накладанням маски змастити обличчя маслиновою або кукурудзяною олією.

⊙ Молоде листя кульбаби (5–6 штук) посікти на дрібні шматочки, розтерти в дерев'яній ступці та змішати з 2 ч. ложками знежиреного кисломолочного сиру при сухій шкірі, а при жирній — з білком курячого яйця. Накласти на обличчя при ластовинні, чорних цятках, пігментних плямах. Перед нанесенням маски вражені ділянки шкіри змастити соком листя. Через 15–20 хв маску зняти, а шкіру протерти кислим молоком. Маска пом'якшує, живить і зміцнює шкіру.

⊙ 1 ч. ложку сухого подрібненого листя кульбаби залити 1 ст. ложкою теплого молока і настоювати 10 хв, після чого до-

дати 1 ч. ложку курячого жовтка. Суміш накласти на обличчя на 20 хв, змити теплою водою. Рекомендується для сухої і нормальної шкіри. При жирній шкірі замість жовтка використовується білок курячого яйця. Маска знебарвлює ластовиння і здійснює антимікробну, дезинфікуючу дію та вітамінізує.

⊙ Щоб сухе волосся не сіклося, його ополіскують настоєм кульбаби (1 ст. ложку нарізаної рослини заварити 1 склянкою окропу).

Так що ви можете паралельно зі знебарвленням ластовиння ще й поліпшити сухе, позбавлене життя волосся.

Відбілювальні засоби з подорожника

Подорожник відомий як першокласний відбілювальний засіб і, крім того, він благотворно впливає на стан шкіри в цілому.

Листя заготовлюють у період цвітіння в червні — липні й сушать у тіні. При чутливій, подразненій шкірі гарний ефект дають маски з настою подорожника, заправленого картопляним крохмалем. «Кисіль» накладіть на обличчя на 20–25 хв, потім змийте його водою.

Якщо шкіра зів'яла, зробіть гарячий компрес із трави подорожника. 1 ст. ложку листя сухого подорожника заваріть 1 склянкою окропу, дайте настоятися, процідіть. У гарячому розчині змочіть полотняну серветку, трохи віджміть і прикладіть до обличчя. Після охолодження процедуру повторіть 2–3 рази.

ЩОБ ЛАСТОВИННЯ НЕ З'ЯВЛЯЛОСЯ

Простіше не допустити виникнення ластовиння, ніж вивести його. Тому перед приходом весни слід виконати такі рекомендації.

⊙ Щодня протирайте обличчя лимонним соком, розведеним водою (1:1).

⊙ Щодня вмивайтеся кислим молоком. Щоб не пекло, змащуйте шкіру кремом після цієї процедури.

⊙ Від середини січня намагайтеся вводити у свій раціон продукти, багаті на вітамін С. Це кисла капуста, яблука, лимони, чорна смородина, відвар шипшини.

Купіль Клеопатри (омоложувальні й лікувальні ванни)

Кажуть, що жінки люблять вухами, а чоловіки — очима. І якщо ви хочете бути не просто милою жінкою, а справжньою богинею, вам належить подбати про красу тіла. Нехай шкіра буде шовковистою, тіло — підтягнутим і пружним, а головне — бажаним!

Ця проста істина була відома ще найжіночнішій із цариць — Клеопатрі. Саме вона подарувала жінкам секрет чудодійної ванни, омолоджувальної, зміцнювальної, оздоровчої.

ПРО КОРИСТЬ ВАННИ Й ДУШУ

Перш ніж подавати якісь конкретні рецепти з омолодження й оздоровлення за допомогою спеціальних ванн, слід нагадати про те, що будь-яке купання, будь-яке спілкування з водою благотворно впливає на шкіру й загальний стан організму.

Вода діє на шкіру трьома способами: механічним, термічним і хімічним. Сприятливий вплив води поширюється на весь організм.

Якщо ви коли-небудь приймали джакузі, то напевно помітили, що такі ванни з повітряними пухирцями добре підходять для релаксації. Вони надзвичайно розслаблюють тіло і через нервові закінчення на шкірі благотворно діють на всю нервову систему. А ще потоки води (іноді досить відчутні) впливають на стан жирового шару. Такий підводний масаж сприяє і зміцненню мускулатури.

Звичайно, лежачи в домашній ванні, схуднути не можна, але спеціальні ванни ускладнених конструкцій дають дуже непогані результати. При прийнятті теплих і гарячих ванн не забувайте, що пара дуже добре очищує пори. Це ще один плюс — один з багатьох плюсів «купелей Клеопатри».

Досягнення сучасної цивілізації — різноманітні установки для гідромасажних процедур — можуть значно урізноманітнити ваше «водне дозвілля». Ви можете вибрати між дорогим устаткуванням і досить дешевими пристроями, якими можна користуватися у звичайній ванні.

Коли ви не маєте часу прийняти ванну, то можна скористатися душем. Теплий легкий душ заспокоює нерви, тонізуюче впливає на організм.

Контрастний душ загартовує організм. Але щоб добитися такого ефекту, вам потрібно спочатку потренуватись. На початковому етапі холодний душ можна приймати не більше 2 с, потім час процедури можна збільшувати до 0,5–1 хв.

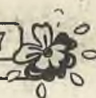
За тривалістю ванни й душі бувають *короткими* (ванна — 5 хв, душ — 1–3 хв), *середніми* (відповідно 10 й 8 хв) і *тривалими* (15–20 й 15 хв). Короткочасні ванна й душ збуджують і бадьорять, середні — заспокоюють. Тривалі ванна й душ теж заспокоюють або (якщо вони дуже гарячі) можуть навіть подіяти гнітюче. Тому будьте уважні до стану свого організму. Не перестарайтеся!

За температурним режимом ванни поділяються на кілька типів.

Прохолодні ванни (20–33 °С) — рекомендуються при ожирінні та для загартовування організму. *Нейтральні ванни* (34–36 °С) діють заспокійливо. *Теплі ванни* (37–38 °С) розслаблюють, можуть знімати біль при втомі ніг або радикуліті. *Гарячі* (39–43 °С) — діють збудливо. Приймати їх треба дуже короткий час. Тривалий прийом гарячих ванн не рекомендується, тому що це сприяє розширенню судин і підняттю тиску. Прискорюється кровообіг, частішає пульс.

Душі теж поділяються за температурним режимом.

Холодний — до 20 °С. Бадьорить, дуже збуджує нервову



систему. Тривалість — 2 хв, непідготовленій людині взагалі досить 2 с.

Прохолодний — 20–23 °С. Теж підбадьорливий. Після такого душу дуже добре робити розігрівальний масаж.

Теплий — 37–38 °С. Розслабляє, заспокоює.

Гарячий — до 40 °С. Рекомендується застосовувати також не довше 2 хв. Найкраще комбінувати (поперемінно) з холодним душем.

Якщо ви збираєтеся приймати лікувальну або омолоджувальну ванну, то починати краще з душу — під ним слід добре вимитися з милом або іншими засобами. І тільки потім, уже зовсім чистою, потрібно приймати ванну: лікувальну, розслаблювальну або тонізувальну. Після таких процедур тіло звичайно не ополоскують і не витирають. А після того, як ви висохнете, необхідно нанести на шкіру тіла крем. Це підвищує її еластичність.

Чим еластичніша шкіра, тим повільніше вона розтягується, отже, тим довше на ній не з'являються зморшки.

АРОМАТИЧНІ ОЛІЇ

Для душу або ванни ви можете скористатися різними ароматичними оліями.

Кокосова олія

Вона дуже жирна, тому призначена в основному для сухої шкіри. Ця олія також чудово захищає й живить шкіру обличчя й навіть волосся.

Олія авокадо

Ця олія використовується для чутливої шкіри. Вона дуже багата на вітаміни А і Е. Добре очищує пори. Ця олія рекомендується для ванночок навіть немовлятам.

Олія жожоба

Цей продукт, що видобувається з екзотичної пустельної рослини, зараз дуже популярний. Це пояснюється тим, що

жожоба за своїм молекулярним складом близька до шкіри людини. Добре відновлює природний рівень pH шкіри, сприяє швидшому загоєнню ранок, порізів.

Олія ментолу

Охолоджуючий, заспокійливий засіб. Часто використовується в косметиці для ніг.

Олія ялиці, евкаліпта, сосни

Додавання цих масел у ванну дозволяє поєднувати косметичний ефект із лікувальним. Такі ванни добре приймати при захворюваннях верхніх дихальних шляхів.

АРОМАТИЧНІ ДОБАВКИ

Крім олій ви також можете скористатися ароматичними добавками.

Якщо вам потрібний заспокійливий ефект, вам підійдуть лаванда, ромашка, усі цитрусові, ментол, розмарин, евкаліпт, м'ята, арніка.

Якщо вам потрібний підбадьорливий ефект, його ви досягнете за допомогою ірису, жасмину, троянди, кориці.

Якщо вам потрібний збудливий ефект, використайте аромати ванілі, кориці, мускусу.

Алое

Суперзасіб для чутливої шкіри. Добре допомагає при будь-яких подразненнях, опіках. Найдієвіший з натуральних зволожувачів. Має сонцезахисну дію, добре загоює рани.

Жасмин

Діє як антидепресант. Має антисептичний, знеболювальний, заспокійливий ефект.

Лаванда

Регулює менструальний цикл і кров'яний тиск. Допомагає при захворюваннях дихальних шляхів. Як олійний інгредієнт підсушує шкіру й лікує від прищів.

Лимон

Допомагає зняти втому, а есенція злегка вибілює шкіру.

М'ята

Діє як антисептик. Використовується при порізах, подразненнях, сверблячці, почервоніннях. Знімає головний біль.

Апельсин

Допомагає зберігати активність і життєрадісність при перенапрузі, утомі, під час менопаузи. Корисний для старіючої шкіри.

Касторова олія і гліцерин

Найпоширеніші і найпопулярні пом'якшувачі.

Риб'ячий жир

Суперефективний засіб для дуже сухої та грубої шкіри. Сприяє омолодженню кліток.

Морські водорості

Уважається, що вони складаються практично з таких самих кліток, що й шкіра людини. Збагачують шкіру іонами, узятими з морської води. Добре очищують шкіру й весь організм.

Молоко

Головний його ефект — швидке омолодження шкіри. Протеїни, що входять до складу молока, поліпшують колір обличчя, розгладжують зморшки, роблять шкіру оксамитовою.

Бджолиний віск

Уміщує величезну кількість вітамінів, які, що називається, працюють в усіх напрямках.

СОЛЬОВІ ВАННИ

Соляна скарбниця

Сольові ванни — найкращий засіб для загоєння, ранок або розм'якшення шкіри при деяких захворюваннях. Основні функції сольових ванн — відновлення шкіри, поліпшення обміну речовин. Адже мінеральні речовини через шкіру попадають у кров і викликають складні реакції, які впливають на стан усього організму.

До складу солей уходять різноманітні елементи. Фтор і йод діють як антисептики. Магній активізує обмін речовин у клітині. Бром, як відомо, має знеболювальний і заспокійливий ефект. Калій і натрій відповідають за баланс і рівновагу йонів у клітині. Кальцій зміцнює стінки клітин. Цинк і мідь регулюють клітинні процеси, нейтралізують вільні радикали.

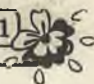
Приступаємо поступово

Починати треба з 100 г солей на ванну. Потім дозу можна збільшувати до 300 г. Але така консистенція годиться тільки для грубої, дуже жирної або хворої шкіри. Легкі сольові ванни можна приймати хоч через день, а от із більш серйозними розчинами треба бути обережними — краще проконсультуватися в лікаря-косметолога. Після сольової ванни обов'язковий душ! І звичайно, треба скористатися кремом — наприклад, таким, до складу якого входять ті ж мінеральні речовини, що й до складу солі. Можна скористатися й звичайним живильним кремом.

Сольові ванни з молоком

Поєднання солі (морської та звичайної) і молочного порошку — кращий засіб для всіх типів шкіри. Протеїни, що містяться у молоці, і мінеральні речовини солей дають просто чудовий ефект.

На ванну додають приблизно 1,5 склянки солі й 0,5 склянки сухого молока.



Замість молочного порошку можна просто вилити у ванну 2–3 склянки звичайного молока.

ВАННИ З ЛІКАРСЬКИМИ РОСЛИНАМИ

Такі ванни роблять близькими до температури тіла або теплими.

Тривалість ванни — 10–15 хв. Для відновлювальних ванн рекомендується використовувати рослини, що містять ефірні олії (м'ята, ромашка, материнка, кореневище лепехи). Вони зміцнюють захисні сили організму, поліпшують самопочуття.

Лікувальні ванни приймають 2–3 рази на тиждень до прояву терапевтичного ефекту. В основному лікувальний курс складає 10 процедур.

Ванна з дубовою корою

Кору подрібнюють і, замочивши на кілька годин у холодній воді, кип'ятять 30 хв. Відвар проціджують і додають у ванну. Для повної ванни — 700 г, для напівванни — 500 г, для сидячої і ножної — 250 г. Такі ванни діють зміцнювально.

Ванна з польовим хвощем

Для приготування відвару хвощ заливають холодною водою, кип'ятять 30 хв у 3 л води й додають у ванну. Для повної ванни потрібно брати 750 г хвоща, для напівванни — 375 г, для сидячої або ножної — 250 г.

Ванна з м'ятою

Дві пачки аптечної м'яти скип'ятити в 3 л води. Відвар остудити, процідити й вилити у ванну.

Для приготування м'ятних відварів придатний тільки емальований посуд. Температура води для дітей — 36–38 °С, три-

валість — 10–20 хв. Після ванни не треба обполіскуватися водою й користуватися милом.

Таку ванну застосовують при нервовому розладі, головному болю й утомі. Вона добре освіжає.

Ванна з хмелем

Хміль подрібнюють, заливають холодною водою й кип'ятять 20 хв, відвар проціджують і виливають у ванну. Для повної ванни необхідно 250 м хмелю на 3 л води, для сидячої — 100 г на той же обсяг. Ванна діє заспокійливо.

Ванна із сінної потерті

Для приготування ванни заливають сінну потерть холодною водою й кип'ятять 15 хв. Для повної ванни потрібно взяти 1 кг потерті на 5 л води, для напівванни — 0,5 кг на 2,5–3 л, для сидячої — 250 м на 1 л води. Для ножної ванни або ванночки для рук — 4 повні жмені на 3 склянки води.

Відвар трохи остуджують, проціджують і виливають безпосередньо у ванну.

Тривалість прийому ванни — 15–20 хв при температурі 37–45 °С залежно від стану.

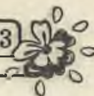
Жінкам приймати ванни при температурі більше 40 °С небажано й навіть шкідливо.

Як тонізуючий засіб рекомендується приймати гарячу ванну із сінної потерті 20–45 хв, а іноді й 1 год. Такі ванни краще робити через день, а при гарному самопочутті — навіть щодня. Курс лікування становить 30–50 ванн.

Під час лікування бажано пити сік грейпфрута по 1–2 склянки 3 рази на день.

Ванна з вівсяної соломи

У посуд (розмір її залежить від характеру процедури) потрібно насипати соломи на половину або на 2/3 обсягу, потім залити холодною водою, поставити на вогонь, прокип'ятити



30 хв, потім настояти протягом 1 год. Така ванна ефективніша за ванну із сінної потерті й корисна при різних проблемах із сечовивідною та статевою системами.

Ванна з висівками

Для повної ванни необхідно 1,5 кг висівків, для напівванни — 750 г, для сидячої або ножної — 250 г. Для приготування ванни потрібно насипати висівки в мішок, залити його холодною водою й варити тривалий час — не менше 45 хв.

Ця ванна здатна надати допомогу при стресі, алергії.

Ванна з відваром валеріани

Заспокоює серце й нервову систему, знімає стрес. Особливо рекомендується при нервовому безсонні, слабкості серцевої діяльності, судомах. Такі ванни регулюють пульс і знижують артеріальний тиск.

Для повної ванни потрібно 0,5 склянки сухого валеріанового кореня. Скип'ятіть його в 1 л води, остудіть, якщо треба, відіжміть, процідить і вилийте відвар у помірно гарячу ванну.

Ванна з додаванням гірчиці

Потрібно взяти 2–3 пригорщі свіжої гірчиці, залити гарячою водою (близько 50 °C), добре розтерти й вилити у ванну. Гірчична ефірна олія, що виділяється при цьому, діє на шкіру сильніше, ніж решта добавок. Перебування в такій ванні не повинно перевищувати 5–10 хв. Після ванни тіло обполіскують теплою водою. Гірчицю в жодному разі не можна кип'ятити, тому що при кип'ятінні вона втрачає свої лікувальні властивості.

Такі ванни звичайно роблять для рук і для ніг.

Ванна з лепехою

Корінь і зелень лепехи заливають холодною водою й кип'ятять 30 хв, проціджують, після чого відвар додають у ван-

ну. Для повної ванни беруть 250 г лепехи, для напівванни — 125 г. Ванни з відваром лепехи застосовують при неврозах.

Ванна з квітами лаванди

Для ванни потрібно 100 г квітів лаванди, сировину треба прокип'ятити в 1 л води 10 хв, трохи охолодити й віджати. Готовий відвар виливають у ванну.

Легке подразнення шкіри, яке дають квіти лаванди, спочатку бадьорить, а потім розслаблює.

Аромат лаванди покращує настрій при легкій депресії.

Ванна з материнкою

Ця ванна добре знімає нервову напругу (стрес), сприяє нормалізації сну.

1 склянку сухої материнки скип'ятіть в 1 л води. Далі — як звичайно.

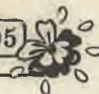
Ванна з ромашкою

Квітки ромашки заливають холодною водою й кип'ятять у добре закритому посуді 10 хв. Для повної ванни використовуються 500 г квіток, для напівванни — 250 г, для сидячої ванни — 150 г і для ножної — 100 г. Ванна з ромашкою зціляє внутрішні і зовнішні запалення. Вона незамінна для лікування подразнень шкіри. Заспокійливо діє при неврозах.

Ванна з листям волоського горіха

Для приготування ванни залити холодною водою свіже або сухе листя волоського горіха й кип'ятити 45 хв у закритому посуді. Для повної ванни — 1 кг, для напівванни — 500 г, для сидячої і для ножної — по 250 г. Такі ванни застосовують переважно для лікування алергійних висипань і подразненої шкіри.

Дуже корисно провести цикл (5—7) таких ванн перед поїздкою на південь. Вони також сприяють гарній засмазі.



Ванна з кмином

Ванни з кмином тонізують і зміцнюють шкіру й нерви, поліпшують загальний стан організму. Для повної ванни потрібно 200 г насіння кмину, які треба 30 хв кип'ятити в закритому посуді.

Ванна Клеопатри

Підігрійте 1 л молока (кажуть, Клеопатра віддавала перевагу ослячому молоку), не доводячи його до кипіння, додайте 1 чашку меду й розмішуйте доти, поки мед повністю не розчиниться в молоці.

Отриману суміш додайте у ванну.

Можна добитися ще більшого ефекту, якщо перед прийманням ванни взяти 350 г дрібної солі, ретельно перемішати її з 0,5 склянками вершків і цю суміш утерти в шкіру, починаючи з пальців ніг і поступово піднімаючись аж до потилиці.

Після ванни треба обполоснутися під душем.

Ванна Афродіти

За легендою, рецепт цієї ванни грецька богиня любові й краси Афродіта передала смертній жінці за те, що та на одну ніч залишила примхливу богиню із своїм чоловіком.

Якщо ви чекаєте на ніч кохання, зануртеся у ванну Афродіти: іланг-іланг (ароматична олія) — 3 краплі, сандал — 2 краплі, рожеве дерево — 3 краплі, мускат — 2 краплі.

Крім чарівного аромату така суміш забезпечує м'язам приплив сил і енергії, а також підвищує чуттєвість, загострює сексуальні реакції.

Усе минає — мине й це

(боротьба з юнацькими вуграми)

Юнацькі вугри — дуже поширене явище під час періоду статевого дозрівання, але в деяких людей вони можуть залишатися й надовго. Підвищення в юності гормонального рівня призводить до збільшення діяльності сальних залоз шкіри. Якщо цей процес активізується, залози виробляють зайву кількість шкірного сала, нашого природного жирового матеріалу. Шкірне сало може закупорити самі залози й волосяні фолікули, що інфікуються, це спричиняє утворення вугрів.

Отже, будемо вирішувати цю проблему.

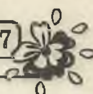
ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА

Для очищення шкіри надзвичайно корисна стимуляція кровообігу — або за допомогою самомасажу, або за допомогою гідротерапії.

Спробуйте швидкими рухами розтирати тіло та кінцівки мочалкою-люфою, занурюючи її періодично в холодну воду.

Треба давати шкірі більше можливості дихати: носіть одяг з бавовни і приділяйте постійну увагу гігієні тіла.

Корисно загоряти, але будьте обережні, не перебувайте під сонцем занадто довго і вживайте заходів для захисту від сонячних опіків.



Додавши до дієти від самого початку лікування вітаміни й мінеральні речовини, ви прискорите процеси очищення та загоєння шкіри.

Дуже важливі для шкіри вітамін А (близько 2500 од. на день) і вітаміни групи В та С (до 300 мг щодня), а з мінеральних речовин найголовнішим є цинк (до 15 мг на день).

Нещодавно було з'ясовано, що в ряді випадків корисною є олія ослинника дворічного (енотери). Рекомендовано приймати її до 150 мг щодня.

Жирну шкіру потрібно протирати яким-небудь лосьйоном, що містить спирт, або настоянкою кілька разів на день, особливо після прогулянки містом.

Корисно 1 раз на тиждень робити «сольові процедури». Після ванни або лазні, коли шкіра ще розпарена, візьміть шматочок вати і вмочіть його в дрібну сіль. Круговими рухами протріть обличчя. Змийте сіль.

ЛІКУЄМО ШКІРУ ЗСЕРЕДИНИ

Постарайтеся ввести до свого раціону якомога більше таких речовин:

— *фосфор* міститься в рибі, сирі та яйцях;

— *кальцій* міститься в кисломолочних продуктах, фруктах, овочах;

— *хром* міститься в яловичій печінці, сої, квасолі, гороху;

— *калій* міститься в родзинках, капусті, чорносливі, урюку;

— *вітамін В* міститься в овочах, дріжджах, кукурудзяному борошні;

— *вітамін С* міститься в лимонах, квашеній капусті, чорній смородині, шипшині.

Обмежте споживання жирної, солоної, кислої їжі, картоплі. Вилучіть гострі й солодкі страви.

Необхідно повноцінно харчуватися 3–4 рази на день, причому в той самий час. Не варто мучити себе дієтами. Їжте все, але робіть це правильно.

Ранок починайте з фруктів або фруктового соку. Обов'язково натщесерце.

На сніданок — салат зі свіжих овочів, молочні продукти, кисломолочний сир, каша.

На обід — спочатку фрукти. Якщо ви з'їсте фрукти на десерт, то вони виявляться «замкненими», що розладить травлення, і ви втратите вітаміни. Потім гарнір з овочів: цибулі, помідорів, моркви. Трохи яловичини, нежирної риби або курячого білого м'яса. Їжа має бути приготовлена на парі, запечена у фользі або відварена, але не підсмажена.

Приготовлену страву бажано приправити лимоном, травами на зразок кмину або кунжуту й соєвою чи маслиновою олією.

Протягом дня — побільше яблук, родзинок, інжиру, кураги, груш, моркви, фруктових і овочевих салатів. Їжте повільно, ретельно пережовуйте їжу. Пийте соки.

На вечерю — фрукти й овочі, розмочені у воді висівки з медом або йогурт з 1 ч. ложкою меду.

На ніч не їжте. Для самозаспокоєння випийте склянку теплої води з ложкою меду і соком лимона. Поліпшить травлення (а отже, і шкіру) прийом на ніч кефіру.

Також допомагає прийом щоранку всередину 2–4 ч. ложок пивних дріжджів.

Салати краси й соки для поліпшення стану шкіри

Французький салат краси

Вівсяні пластівці — 2 ст. ложки.

Холодна кип'ячена вода — 6 ст. ложок.

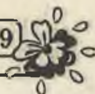
Холодне кип'ячене молоко — 3 ст. ложки.

Цукор — 1 ст. ложка.

Велике яблуко — 1 шт.

Сік 1 лимона.

Залити вівсяні пластівці водою і залишити на 1 год. Потім додати молоко й цукор. Натерти на великій тертушці яблуко, додати до суміші вівсянки з молоком. Потім усе залити лимонним соком. Тепер можна приступати до споживання.



Цей салат треба їсти протягом місяця. Він дуже добре впливає на шкіру й волосся. Інгредієнти салату містять мінеральні солі, вітаміни групи В та вітамін С. Їжте цей салат на вечерю або на сніданок.

Американський салат краси

Вівсяні пластівці — 5 ст. ложок.

Холодна кип'ячена вода — 5 ст. ложок.

Молоко або солодкі вершки — 2 ст. ложки.

Мед — 1–2 ст. ложки.

Лісові (можна волоські) горіхи — 4–5 шт.

Вівсяні пластівці залити водою й залишити на ніч. Уранці додати молоко, мед і горіхи, добре перемішати.

Їсти салат треба дуже повільно, ретельно його пережовуючи. Уживати його слід цілий місяць замість сніданку. Потім можна влаштувати собі другий сніданок, але як перший — залишити цей салат. Не можна сказати, щоб цей салат був дуже смачним, але дні за три ви до нього звикнете. Зате він надзвичайно корисний.

Пиття від вугрів і прищів

Подрібнені листки м'яти — 3 ч. ложки.

Окріп — 1 склянка.

Заварити м'яту так, як ви звичайно заварюєте чай. Пити м'ятну воду замість чаю.

Сік від вугрів і прищів

Зібрати досить багато молодої кропиви і пропустити її через м'ясорубку або соковижималку. Віджати сік крізь марлю.

Тепер сміливо пийте його спочатку по 1 ч. ложці тричі на день, а потім по 1 ст. ложці так само 3 рази на день. Якщо вам не смакує, додайте трохи лимонного соку. Щоб сік довго зберігався, можна змішати його з медом, пропастеризувати в пляшках або банках протягом 10 хв і поставити в холодильник.

Дуже корисно пити кропив'яний сік у суміші з березовим (1:5), морквяним (1:2) або разом морквяним і буряковим (1:3:1). З вичавків, що у вас залишаться, можна приготувати кропи-

в'яне пюре, теж, як ви розумієте, дуже корисне. Його треба пропастеризувати в банках при температурі 70 °С і закатати.

Кропив'яний сік очистить ваш організм від токсинів, підвищить рівень гемоглобіну в крові, допоможе роботі підшлункової залози. Кропива надзвичайно багата на вітаміни С, А, К, групи В, Е. Між іншим, вітаміну С в кропиві вдвічі більше, ніж навіть у чорній смородині, так що є сенс скористатися цим рецептом.

Соки та відвари для поліпшення кольору обличчя

Рецепт 1

Зелені волоські горіхи зі шкаралупою — 5 шт.
Ячмінь — 1 ст. ложка.
Овес — 1 ст. ложка.
Ісландський мох — 1 ст. ложка.
Жолуді з літнього дуба — 3 шт.
Окріп — 1 л.
Листки алое по 2 см завдовжки — 2 шт.

Горіхи потовкти разом зі шкаралупою, подрібнити жолуді, додати мох, ячмінь і овес та залити все окропом. Поставити на вогонь і варити 20 хв, потім охолодити й процідити.

За 20 хв до кожного прийому їжі треба з'їсти, ретельно пережовуючи, 2 листки алое. Чесно попереджаємо: це не дуже приємно, зате колір обличчя буде просто чудовим. Через 10 хв після того, як ви скривитесь і прожуєте алое, випийте 75 г уже готового відвару.

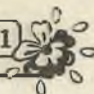
Рецепт 2

Сироп зі стиглих ягід чорної бузини — 1 ст. ложка.

Треба випити цей сироп за 20 хв до їжі, а ще через 10 хв випити 75 г відвару, спосіб приготування якого наведено у попередньому рецепті.

Рецепт 3

Середній корінь селери — 1 шт.
Зелені волоські горіхи зі шкаралупою — 3 шт.



Овес — 3 ст. ложки.

Середня морквина — 1 шт.

Шпинат — 1 пучок.

Окріп — 2 л.

Розрізати корінь селери на 4 частини, волоські горіхи потовкти разом зі шкаралупою, змішати з усіма іншими інгредієнтами і залити окропом. Поставити на вогонь і варити 20–25 хв. Охолодити, процідити. Випивати по 75 г відвару після їжі.

ЗОВНІШНЄ ЛІКУВАННЯ ШКІРИ ПРИ ВУГРОВІЙ ВИСИПЦІ

При лікуванні вугрів найголовніше — підтримувати чистоту шкіри. Але пам'ятайте, що звичайні косметичні лосьйони й тоніки не підійдуть.

Не видавлюйте прищі. Рана — відчинені двері для інфекції, що може спровокувати запалення з нагноєнням. А це і є вугрова висипка.

Старайтеся не запудрювати й не замазувати вугрі тональним кремом. Для подразненої шкіри такі заходи не вживайте.

Правильно вмиваємося

В умиванні слід дотримуватися золотої середини. Часте миття сприятиме посиленню саловиділення, появі на шкірі мікротріщин. Категорично протипоказане вмивання обличчя з використанням твердих губок для «відтирання чорних цяток».

Краще вмиватися теплою водою. Гарячою — не частіше одного разу на тиждень, тому що вона викликає підвищення саловиділення. Наприкінці вмивання треба ополоснути обличчя холодною водою. Для ополіскування можна використовувати відвар ромашки, календули.

Чи варто протирати шкіру льодом?

З одного боку, протирання льодом звужує пори, тонізує шкіру, з іншого — кристалики льоду можуть її травмувати.

У деяких людей шкіра настільки чутлива, що просто не переносить льоду. Замінити лід може потала вода. Можна загортати шматочок льоду в марлю.

Умивання: проби й помилки

При вмиванні бажано користуватися милом з олією чайного дерева або із сіркою. Загалом, добирати засіб для вмивання треба індивідуально, шляхом проб і помилок. Комусь підійде один сорт мила, комусь — інший. Хтось воліє вмиватися гелями для душу або спеціальними пінками. Можна використовувати як мийний засіб пінки для гоління. Багато з них містять протизапальні компоненти.

Настоянки та протирання

Лопух великий. Це потужний очисник тканин, що сприяє видаленню зі шкіри шкідливих речовин шляхом посилення кровотоку і водночас допомагає постачанню живильних речовин до шкіри тим же шляхом. Корінь лопуха є одним з найсильніших засобів, з нього роблять відвар, листя ж використовується для приготування настою. Починайте з невеликої кількості цих засобів — близько 50 мл (3 ст. ложки на 0,5 склянки води) заваріть і протирайте шкіру 3 рази на день. Те ж саме приймайте всередину.

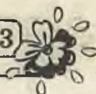
Урахуйте, що спочатку недуга може підсилитися і шкіра виглядатиме гірше.

Ехінацея. Найкращий, універсальний засіб для стимуляції імунної системи, що підсилює опір організму інфекції та прискорює реакцію на неї.

Краще купувати настоянку ехінацеї в аптеці.

Кульбаба. Корінь особливо корисний для посилення знезаражувальної дії печінки. Він застосовується всередину як слабке проносне, що полегшує навантаження на шкіру як на орган виділення. Можете прикладати сік із зілля кульбаби.

Корінь кульбаби настоюють на горілці (2 ст. ложки на 0,7 склянки) протягом тижня. Прийом усередину: 1 ст. ложка на ніч.



Конюшина лугова. Це ще один чудовий очисник крові та тканин. Горілчаний настій цієї рослини можна застосовувати зовнішньо для ретельного промивання запалених вугрів. Він досить м'який і для обробки дитячих вугрів.

Використовуйте 2 ст. ложки трави конюшини на 0,5 склянки горілки. Настоюйте протягом тижня.

Шавлія. Залийте 1 ст. ложку листків шавлії 1 склянкою окропу і настоюйте в теплі протягом 30 хв. Цим відваром протирайте шкіру вранці й увечері.

Алое. Має бактерицидну дію. Для лікування вугрів треба просто вичавити з алое сік і протирати ним обличчя на ніч.

Калина. Добре допомагає від вугрової висипки протирання шкіри соком ягід калини.

Деревій. Відвар (2 ст. ложки сухої трави на 1 склянку окропу) трави деревію застосовуйте для протирання.

Настоянку коренів лопуха, кульбаби, солодцю, кори жостеру, насіння кропу приймати всередину по 0,5 склянки за півгодини до їжі.

Трав'яний відвар. Корінь оману, лопуха — 3 частини, трава звіробою — 4 частини.

Настоянка чистотілу. 1 ст. ложку чистотілу кип'ятіть 5 хв у 1,5 склянки води. Настоюйте протягом ночі. Застосовуйте вранці для обмивання шкіри. Можна розчин у більшій кількості додавати у ванну для купання.

Відвар з волоського горіха. 250 г листків волоського горіха варіть в 1 л води. Застосовуйте також для ванн і обтирань.

Свіжий сік селери підходить для компресів і обтирань.

Трав'яні збори:

— пагони багна — 3 частини, корінь оману — 2 частини, зілля золототисячнику — 3 частини, насіння льону — 2 частини, зілля м'яти — 2 частини, квітки ромашки — 2 частини, трава деревію — 3 частини, трава чебрецю — 3 частини, плоди шипшини — 5 частин, лист евкаліпта — 2 частини;

— бруньки берези, трава звіробою, квітки календули, насіння льону, корінь лопуха, трава м'яти, трава подорожника, трава споришу, трава фіалки триколірної, трава чистотілу, трава глухої кропиви білої — у рівних частинах;

— бруньки берези — 2 частини, трава звіробою — 5 частин, кора калини, листя малини — по 1 частині, трава м'яти — 1 частина, корінь пирію — 3 частини, корінь цикорію — 2 частини, плоди шипшини — 2 частини, трава глухої кропиви білої — 3 частини;

— корінь лепехи, корінь аралії, бруньки берези, трава вероніки, трава герані, корінь гірчака зміїного, трава гірчака почечуйного, трава грушанки, корінь оману, трава звіробою — у рівних частинах;

— кора дуба, трава материнки, корінь дягеля, квітки календули, трава золототисячнику (ясинця), квітки конюшини, квітки коров'яку, лист кропиви, корінь родовика лікарського (грижника, сухозлотиці), квітки гадючника в'язолистого, трава лаванди — у рівних частинах;

— корінь левзеї, насіння льону, листя мати-й-мачухи, плоди або хвоя ялівця, корінь кульбаби, трава дикого льону, корінь лопуха, лист манжетки — у рівних частях;

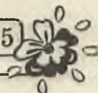
— шишки вільхи, трава очанки, грицики, корінь первоцвіту, квітки пижма, трава медівника (підмаренника справжнього), листя подорожника, трава полину, корінь пирію, трава реп'яшка — у рівних частинах;

— квітки ромашки, листя порічок, корінь солодцю, бруньки сосни, листя мучниці, трава деревію, трава фіалки триколірної, трава хвоща польового, шишки хмелю — у рівних частинах;

— корінь або трава цикорію, трава чебрецю, трава череди, плоди черемшини, листя чорниці, трава чистотілу, листя евкаліпта, трава глухої кропиви білої, листя кропиви — у рівних частинах.

Приготування зборів

2 ст. ложки попередньо подрібненого (у млинку для кави або м'ясорубці) збору залити 1 л окропу, довести до кипіння, кип'ятити на повільному вогні 10 хв у закритому посуді, злити разом із травою в термос, настоювати ніч. Прийняти протягом дня по 100–150 мл за 30 хв до їжі. Для поліпшення смаку можна додати лимон, мед, цукор, варення. Курс ліку-



вання — від 2 місяців до 2 років залежно від ступеня важкості й форми захворювання. Трав'яні збори змінюють через кожні 2–3 місяці.

Збори трав можуть застосовуватися в сполученні з іншими ліками.

Поліпшення при фітотерапії настає через 2–3 тижні регулярного прийому трав. Однак стійкого ефекту можна досягти лише в разі тривалого й регулярного застосування трав (протягом 8–12 місяців і більше). Перед тим як приймати той чи інший збір, бажано ознайомитися з протипоказаннями до трав, які входять до складу цього збору.

Лосьйони й тоніки

⊙ Для протирання жирної вугруватої шкіри можна користуватися спиртовими лосьйонами. Якщо ваша шкіра погано реагує на спирт, користуйтеся тоніками, які його не містять.

⊙ Камфорний спирт підійде не всім, а тільки «товстошкірим». Це досить агресивна рідина, що більше корисна для припікання окремих гнійничків.

⊙ Гарний засіб — спиртова настоянка календули. Це натуральний продукт, що містить вітаміни і не сильно знежирює шкіру.

⊙ Непоганим, м'яким засобом є перекис водню. Розчин краще готувати не самому, а купувати в аптеці. При протиранні обличчя перекисом виділяється кисень, це очищає шкіру, розчиняє пробки, що забивають протоки сальних залоз.

⊙ Треба пам'ятати, що перекис знебарвлює волосся, тому при вмиванні його слід ховати під хустку.

Рослинні лосьйони

Лосьйон з розмарину

2 ст. ложки розмарину залийте 300 мл окропу й залиште на 1 год. Запарене процідіть, охолодіть і отриманим лосьйоном протирайте обличчя після кожного миття.

Лосьйон з маку

2 ст. ложки дрібно нарізаного листя вінчика маку залийте 200 мл окропу, залишіть на 2 год, після чого запарене процідіть. Ватяним тампоном, змоченим у цьому лосьйоні, протирайте шкіру обличчя після кожного миття. Потім накладіть нежирний денний крем.

Лосьйони із суміші рослин

⊙ Змішайте по 1 ч. ложці листя м'яти, квіток ромашки, звіробою й липи. Залийте 2 склянками окропу і залишіть на 1 год. Після проціджування запарки до отриманого лосьйону додайте 1 ч. ложку гліцерину.

⊙ 1 ст. ложку суміші сухих або добре підсушених трав хвоща, липового цвіту й деревію треба залити 1,5–2 склянками окропу, настоювати 2 год, процідити.

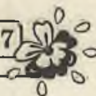
Ароматерапія при вугровій висипці

Багато ефірних олій не тільки мають антисептичні властивості, але й сприяють загоєнню або утворенню нових здорових клітин шкіри. Серед найкращих назвемо бергамотову, геранієву, лавандову й лимонну олії. Їх можна використовувати в різних комбінаціях залежно від стану шкіри й усього організму. Наприклад, бергамотова олія є ефективним антидепресантом. Ця властивість впливати на емоційний стан, безумовно, корисна, оскільки вугри, що цілком зрозуміло, часто псують настрій (у юності, як ніколи, самооцінка піддається сильним коливанням, особливо через зовнішність). Крім того, ця олія має в'язкі й антисептичні властивості і тому чудово підходить для жирної, інфікованої шкіри.

Однак не перестарайтеся в застосуванні бергамотової олії, тому що вона підсилює чутливість шкіри до сонця.

Перебування під сонцем у розумних межах, загалом, теж дуже корисне для підсушування та загоєння шкіри. Однак обережність не зашкодить.

Згадані олії можна розбавляти в будь-якій легкій основній олії, наприклад олії з виноградних кісточок (яка й сама



почасти має в'язкі властивості) або кокосовій. Окрім того, їх можна підмішувати у м'які очищувальні креми для регулярної обробки вражених місць.

Іншою основою для олій може послужити який-небудь тонізуючий лосьйон — скажімо, отримана за допомогою потрійної перегонки трояндова вода. Так само активно діє вода з квіток помаранчі гіркої або відома особливо сильними в'язкими властивостями вода з ліщини віргінської. Така вода, отримана шляхом перегонки, називається дистилятом.

У кожному з цих основних носіїв робіть 1–2%-ний розчин ефірної олії.

Чи допомагає сонце?

Чи варто підставляти хвору на вугри шкіру сонцю? Сонце підсушує шкіру, зменшуючи саловиділення, — це плюс. А мінус — сонце підсилює зроговіння шкіри, що є несприятливим для неї.

Ультрафіолетові промені мають бактерицидну дію, поява засмаги маскує вугри. Найвірогідніше, правильне рішення — це дотримання золотої середини.

«Військо» проти вугрів

Сірководневі, лужні ванни, грязьові маски також корисні для вугруватої шкіри.

Якщо вугри сильно запалюються, можна протирати шкіру вранці та ввечері спиртовим розчином левоміцетину або еритроміцину.

Для прискорення розсмоктування вугрів застосовуються м'які пасти й сіркові мазі (3–5 %), мазі з іхтіолом (3–5 %). Перед накладанням мазі слід знежирити й продезинфікувати шкіру 1%-ним спиртовим розчином саліцилової, борної або лимонної кислоти.

Суто народний засіб боротьби з одиничними вуграми — це зубна паста, яку рекомендується накладати на самі вугри.

Природним антисептиком і антибіотиком є олія чайного дерева. Концентровану олію треба наносити тільки на проблемні місця 3 рази на день.

Якщо вугри запалюються, натріть 100 г сирої картоплі, додайте 1 ч. ложку меду, ретельно перемішайте. Отриману суміш накладіть на марлеву серветку товстим шаром, накладіть марлевою стороною на місце запалення. Картопляну маску зафіксуйте за допомогою пов'язки. Пов'язку зніміть за 2 год. Протягом дня процедуру можна повторити декілька разів.

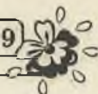
Після очищення шкіри корисно зробити маску зі збитого яєчного білка, до якого треба додати кілька крапель лимонного соку й розмелених на борошно вівсяних пластівців. Суміш накладіть на обличчя на 15–20 хв, потім змийте тампоном, змоченим у чайній заварці. Обличчя ополосніть прохолодною водою з додаванням лимонного соку.

У мішечок із чистої бавовняної тканини з дрібними отворами закладіть суміш подрібнених рослин (листя й квітки ромашки, суниці, брусниці, малини, чебрецю, кропиви) і прогрійте на сухій сковороді або в каструлі. Дайте трохи охолонути, накладіть на обличчя. Обличчя перед цим слід очистити лосьйоном або олією. Тримайте до охолодження. Процедуру повторіть 3 рази.

А ЯКЩО ВСЕ-ТАКИ ВИДАВИТИ?

Вугри категорично забороняється видавлювати.

Однак можна почистити обличчя — це рівноцінно видавлюванню, для якого треба зробити певну підготовку. Спочатку слід добре розпарити шкіру. У каструльку або тазок налити окропу й кинути жменю деревію, ромашки, календули, м'яти, нахилити обличчя над тазком і накрити голову рушником. Посидіти 7–10 хв. Руки й обличчя перед процедурою необхідно ретельно обробити — бруд з-під нігтів видалити, вимити руки з милом і обробити шкіру рук та обличчя спиртом або одеколоном. Якщо цього не зробити, на місці видавленого вугра може виникнути фурункул, що набагато непри-



ємніше. Після того як шкіра розпариться, вугри можна обережно видавлювати, краще крізь стерильну марлю.

Після процедури шкіру обличчя знову обробити спиртом і накласти маску, що стягує пори.

Маски, що звужують пори і дезінфікують

⊙ 1 яєчний білок, 1 ч. ложка меду, 1 ч. ложка солі. Білок збити до розчинення меду й солі — накласти на обличчя, змити через 25 хв.

⊙ 1 ч. ложка меду, 1 ч. ложка солі, 1 ч. ложка дріжджів, лимонний сік (можна замінити лимонною кислотою), 1 ч. ложка теплої води, усе перемішати, накласти на шкіру обличчя. Змити через 20–25 хв.

⊙ 2 ст. ложки білої глини розбавити 10 краплями лимонного соку і 20 г спирту. Накласти на обличчя, за 15 хв змити холодною водою.

Завжди в тонусі

(засоби боротьби зі зморшками)

Кожна людина старішає, хоче вона того чи ні. Проти законів природи людина безсила. Немає жінок без віку. П'ятдесятирічна жінка, яка відчувала радість материнства і навіть стала бабусею, не може мати гладкої шкіри двадцятирічної дівчини, нехай вона й приділяє багато уваги своїй зовнішності. Однак це не означає, що обличчя жінки, яка досягла п'ятдесятирічного віку, повинно мати вигляд печеного яблука.

Ведучи здоровий спосіб життя, підкоряючи собі свої почуття та міміку, завчасно почавши ретельно доглядати за собою, можна на десять років затримати появу зморшок. Краще не допустити їх, аніж потім з ними боротися. Але для цього треба знати, як і чому утворюються складки і зморшки.

Їх виникнення пояснюється природним зів'яненням шкіри, пов'язаним з віком, але вони можуть виникнути і через погані звички, неправильний спосіб життя, поганий догляд за шкірою. Так з'являються зморшки біля рота, «гусячі лапки» біля очей і глибокі складки на чолі й біля носа.

ЗГУБНІ ЗВИЧКИ

Такі звички, як підпирання руками підборіддя або щік, презирлива гримаса рота або збирання губ у трубочку, постійно зморщене чоло, є причиною виникнення згодом глибоких складок біля рота й на щоках.

Якщо ви часто морщите чоло або гнівно супите брови, не дивуйтеся, що незабаром ваше чоло стане нагадувати весняні борозни на зораному полі.



Позбудьтеся негативних емоцій — це поліпшить вашу зовнішність!

Якщо ж ви морщите носа, трете і постійно примружуєте очі, то це не дасть нічого, крім мішків під очима й «гусячих лапок». Перебуваючи на яскравому сонячному світлі, неодмінно надягайте темні окуляри.

Сльози також не поліпшують шкіру, тому не давайте їм текти за будь-якої нагоди. А вже якщо розплакалися, то не тріть очі і щоки — промокніть їх інтелігентно м'якою хусточкою. І забудьте, забудьте — і про сльози, і про причину сліз!

Спокійне, миле обличчя, легка посмішка — усе це сприяє збереженню молодості вашого духу й тіла.

СПОСІБ ЖИТТЯ

Неправильний спосіб життя шкодить шкірі набагато більше, ніж усі інші причини, разом узяті. Про це важливо пам'ятати весь час. Не рекомендується курити одну цигарку за одною (а краще взагалі не курити), зловживати кавою й алкоголем. Проведена без сну ніч не корисна навіть молодим людям, якщо вони не можуть потім добре виспатися. Людині потрібно вісім годин безперервного сну. Якщо ви багато ночей поспіль спите менше, то завдану шкоду іноді не можна усунути протягом тривалого часу.

ЩОДЕННІ ПОРАДИ

Щодня вранці та ввечері протягом 5 хв треба робити легкий масаж і вбивати в шкіру обличчя та шиї кінчиками пальців живильний крем або маслинову олію. Корисні годинні прогулянки, особливо коли йде дощ або дме вологий і теплий вітерець. Під час такої прогулянки обличчя має бути чистим, без косметики. Повітря і дощ — це найкращий масаж. Дуже добре якнайбільше залишати обличчя без пудри і помади та щодня займатися гімнастикою для м'язів обличчя.

МАСАЖ ВІД ЗМОРЩОК

Перш ніж приступити до масажу, треба добре вимити руки й трохи змастити їх кремом. Масаж починають з того, що спочатку шкіру погладжують. Масажують складки, що йдуть від кутів рота до ніздрів. Відкрийте рота так, щоб губи набули форми літери О і трохи розгладжуйте шкіру пальцями, роблячи кола за напрямком від губ до носа. Потім зробіть такі ж кругові рухи з зовнішньої сторони щоки біля верхньої частини вилиці до вушних раковин.

Потім можна зайнятися чолом. Пересувайте кінці пальців від середини чола до границі волосся і до самих скронь, закінчуйте рух, легко натискаючи пальцями.

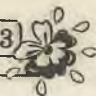
Масаж біля очей потребує особливої обережності, адже шкіра і підшкірна тканина в цьому місці найтонші. Круговими рухами від зовнішньої до внутрішньої сторони погладжуйте шкіру вказівним і середнім пальцями. Рот слід відкрити і тримати у формі тієї ж букви О. Тоді шкіра напружується, позбавляється рухливості й меншою стає ймовірність її розтягування.

Нарешті, настала черга підборіддя. Покладіть підборіддя на великі пальці рук, легко натискаючи, зробіть кілька погладжувальних рухів від середини підборіддя до вух. Ті, у кого подвійне підборіддя, не повинні масажувати його надто інтенсивно. Жировий прошарок, що вже є, через деякий час, безумовно, зникне, але розтягнута шкіра буде некрасивими складками висіти на шиї.

Масаж за допомогою легкого постукування прекрасно впливає на дуже чутливу шкіру. Кінчиками пальців несильно постукуйте по шкірі обличчя, поки вона не почервоніє.

Починайте цей масаж від підборіддя, потім на щоках до скронь. Потім масажуйте чоло, починаючи від скронь до середини носа. Шкіру біля очей слід постукувати дуже легко — досить, щоб вона ледве помітно вібрувала. Вібраційний масаж запобігає передчасній появі зморщок біля очей.

Для м’ясистих і набряклих облич дуже добре застосовувати сильні натискання.



Масаж обличчя дає гарні результати, тільки якщо його робити регулярно. Краще 5 хв, але щодня, ніж півгодини, але 1 раз на тиждень.

Важливо врахувати, що при запаленнях шкіри (наприклад, при сонячних опіках або гнійних прищах) масаж обличчя протипоказаний.

ГІМНАСТИКА ВІД ЗМОРЩОК І НАБРЯКІВ НАВКОЛО ОЧЕЙ

1. Сядьте на стілець, тримайте спину рівно. Широко розплющіть очі та, дивлячись прямо перед собою, повільно порахуйте до 8, потім закрийте очі й розслабтеся.

2. Знову подивіться прямо перед собою (очі широко не розплющуйте) і зробіть 8 кругових рухів очима: не змінюючи положення голови, переведіть погляд вправо, вліво, догори, донизу, праворуч догори, ліворуч догори, праворуч донизу, ліворуч донизу. Повторіть 2–4 рази.

3. Міцно заплющивши очі, порахуйте до 5.

4. Сядьте перед дзеркалом, опустіть підборіддя. Дивлячись на своє зображення, поступово заплющуйте очі, поки не залишиться маленька щілинка, і постарайтеся трохи підняти догори нижні повіки. Закрийте очі й розслабтеся, а потім повторіть ще раз.

5. Кінчиками трьох пальців (без великого і мізинця) з обох боків притисніть півкола під очима. Замружте очі та, повільно рахуючи до чотирьох, не зсуваючи шкіри, долайте опір пальців (його треба поступово послаблювати). Повторіть двічі.

6. Притисніть кінчиками пальців зовнішні краї брів і, переборюючи їхній опір, постарайтеся щільно заплющити очі; при цьому повільно рахуйте до 6. Відпустіть брови, розслабтеся. Повторіть 2 рази.

7. Сядьте, поставте лікті на стіл, притисніть основи долонь (під великими пальцями) до вилиць під очима, поступово посилюйте натиснення, не зсуваючи шкіру і рахуючи до 10. Потім послабте тиск і заберіть долоні.

8. Те ж, що й у попередній вправі, тільки тепер натискайте на скроні.

ГІМНАСТИКА ВІД ЗМОРЩОК НАВКОЛО РОТА

1. Трохи витягніть губи, щільно притискаючи куточки рота до зубів. Рахуючи до 12, повільно стягуйте губи до центру. Потім поруxайте стиснутими губами тричі вліво і вправо. Розслабтеся та проведіть долонями по обличчю знизу догори, щоб зняти напругу.

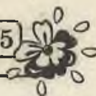
2. Розкрийте рот і вимовте довге «а-а-а», не розтягуючи і не стискаючи губи. Потім рахуйте подумки до 10 і, не рухаючи щелепами, повільно зімкніть губи. Зробити це до кінця не вдасться — рот залишиться трохи відкритим. Побудьте в цьому положенні, знову рахуючи подумки до 10. Розслабтеся. Коли добре засвоїте вправу, повторюйте її 3 рази на день.

3. Щільно зімкніть щелепи, розтягніть сильніше нижню губу, рахуючи до десяти. Розслабтеся. Тепер спробуйте водночас розтягти обидві губи одразу.

4. Посвистіть 10 с, щільно притиснувши куточки рота до зубів. Потім сильно надуйте щоки, закрийте рота і переміщайте повітря по колу — від лівої щоки над верхньою губою до правої щоки і з-під нижньої губи праворуч до лівої щоки. А тепер трохи відкиньте голову назад і обережно видувайте повітря — так, немов пір'їнку здуваєте. Повторіть 2–3 рази.

5. Поставте лікті на стіл, щільно стисніть щелепи, склавши губи сопілочкою. Пересувайте зімкнуті пальці долонь знизу догори вздовж щелепи з обох боків обличчя, злегка натискаючи на напружені м'язи, а потім так само масажуйте щоки у напрямку до рота. Наприкінці стисніть щоки долонями й порахуйте до 15. Розслабтеся. Долонями кілька разів поплескайте обличчя і шию.

Успіх від занять буде більш відчутним, якщо вправи 1, 2 і 3 робити у воді. Згадайте про них, коли приймаєте ванну або



плаваєте в басейні. А можна налити в широку миску кип'яченої води з невеликою кількістю чайної заварки або настоєм череди, чистотілу, ромашки, шипшини й занурити нижню частину обличчя в цю ванночку, продовжуючи гімнастику.

ДОГЛЯД ЗА ШИЄЮ

Можете використовувати:

— олійні компреси з підігрітої в гарячій воді маслинової олії. Їх можна проводити курсом (через день протягом місяця). Такі компреси допоможуть зберегти шию молодою;

— контрастні компреси — почергове прикладання до шиї серветок, змочених у гарячій і холодній воді (після такої 10-хвилинної процедури треба змастити шкіру кремом). Це допоможе зробити шкіру більш пружною;

— компрес із найпростішого дріжджового тіста, що наноситься на 20–30 хв щодня або через день, зміцнює, живить шкіру, розгладжує зморшки й активізує обмінні процеси.

АРОМАТЕРАПІЯ

Деякі олії мають властивість розгладжувати зморшки. Ви можете користуватися оліями герані, лаванди, рожевого дерева, чайного дерева, лимона, апельсина. Для лікування ароматами ви можете безпосередньо втирати олію в шкіру, а можете користуватися припарками з оліями, приймати ароматичні ванни.

АБРИКОСОВИЙ КРЕМ ВІД ЗМОРЩОК

Розтопіть 2 ст. ложки ланоліну, 2 ст. ложки мигдальної олії й 1 ст. ложку абрикосової олії, змішайте все і додайте 3 ст. ложки лимонного соку. В абрикосах міститься багато вітаміну А.

ЦІЛЮЩІ КОМПРЕСИ ТА МАСКИ

Компреси відновлюють шкіру і зміцнюють тканини обличчя. 1 раз на тиждень рекомендується робити компреси з лікарських трав. Чергування холодних і гарячих компресів активізує кровообіг, і в результаті цього зміцнюються і підтягуються м'язи.

Каштановий компрес для пружності шкіри

Каштан подрібнити на тертушці або нарізати маленькими шматочками, залити холодною водою на 30 хв і поставити на слабкий вогонь у духовку на 10–15 хв. Компреси робити по 30 хв, змінюючи та змочуючи серветку знову 5–6 разів.

Компрес для згрубілої запаленої шкіри

200 г ромашки залити 0,5 л окропу на 2–3 год. Процідити. Накладати компрес на 20–25 хв.

Геранієвий компрес

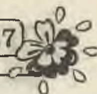
Замочіть листя герані в трояндовій воді на ніч і вранці накладіть на обличчя. Це пом'якшує шкіру й розгладжує зморщечки.

Маска для розгладження зморщок

Візьміть 1 ч. ложку ланоліну, 1 ч. ложку липового меду, 10 крапель рицини, 0,5 ч. ложки вітаміну D, 1 жовток, 0,5 ч. ложки глюкози.

Спосіб приготування жовтка: яйце цілком (у шкаралупі) залити 1 склянкою оцту, краще лимонним соком (щоб тільки покрити яйце), тримати 3–4 дні. Коли яйце розчиниться, білок відділити, а жовток розтерти і влити в маску.

Цю маску добре застосовувати під парафін і на день її застосування більше нічого не накладати. Можна додатково



влити 1 ч. ложку лимонного соку, крім усього переліченого вище.

Яйце можна розчинити іншим способом: розрізати лимон і вичавити його. Яйце на дві доби вкласти в шкірку цього лимона, після чого додати весь уміст у маску.

Маски для запобігання появі зморщок

⊙ *Профілактична маска «Мадам Рекам'є».* Фарш зі 100 г меленої телятини й 1 білка накласти на 30 хв на обличчя і шию.

⊙ Спермацет — 32 г, ланолін водний — 23 г, маслинова олія — 60 г, огірковий сік — 75 мл, лимонний сік — 1 ч. ложка.

⊙ Спермацет, маслинову олію розтопити на паровій бані, добре збити. Коли маса трохи охолоне, додати ланолін, а в повністю охолоджену суміш додати огірковий і лимонний соки. Маску накласти на 40 хв, потім витерти.

⊙ 1 ч. ложка ланоліну, 1 ч. ложка липового меду або меду з акації, 1 ч. ложка камфорної олії, 1 ч. ложка глюкози, 1 ч. ложка лимонного соку, 1 ч. ложка вазеліну.

Цю маску можна накладати під парафін.

⊙ Жовток — 1 шт., гліцерин — 0,5 ч. ложки, спирт — 1 ч. ложка, галун — дрібка, карболка — 5 крапель.

Маска накладається на 45 хв.

⊙ Вода — 2 ч. ложки, гліцерин — 1 ст. ложка, мед — 1 ч. ложка, желатин — 10–15 г.

Розчинити на паровій бані та теплою накладати на обличчя на 20–30 хв.

⊙ Камфорна олія — 1 ст. ложка, липовий мед — 1 ст. ложка, вазелін — 2 ст. ложки. Вазелін і мед розтопити на паровій бані, потім додати камфорну олію.

⊙ Липовий мед — 25 г, свиняче сало — 15 г, трояндова вода — 15 мл, маслинова олія — 25 г, настоянка бензою — 15 мл.

Мед, свиняче сало, олію розтопити, розтерти й потроху вливати в трояндову воду. Наприкінці додати бензой. Цю маску треба накладати на обличчя й шию.

⊙ 1 жовток, 20 г кісткового жиру, 1 склянка кип'яченої теплої води, 1 ч. ложка очищеної соди, 2 г галуну або таніну, 1 ампула глюкози, дрібка солі, дрібка цукру.

⊙ 14 г воску, 60 г рицини, 20 г камфорної олії, 1 ч. ложка галуну, 1 склянка води.

⊙ 100 г мигдальних висівок, 1 жовток, 25 мл гліцерину, 20 мл спирту 75% -ного, 2 г тимолу, 3 г камфори.

Мигдальні висівки змішати з жовтком і гліцерином. Тимол і камфору розчинити в спирті, додати трохи кип'яченої води. Маска наноситься на 45 хв.

⊙ 2 ст. ложки холодної кип'яченої води, 2 ст. ложки гліцерину, 1 ч. ложка меду, 15 г желатину.

Усе це змішати, підігріти, помішуючи, до цілковитого розчинення. Наприкінці додати 2 ч. ложки кип'яченої води. Тримати в закритій банці. Перед уживанням підігріти й пензликом намастити зморшкуваті місця на 30 хв, потім ретельно витерти ваткою, просоченою дитячим або маслиновим милом, а після цього намастити обличчя мигдальною, маслиновою або іншою олією.

⊙ *Желатинова маска.* Підвищує пружність і покращує тонус шкіри. Окріп — 0,5 склянки, желатин — 15 г, лимонний сік — 1 ч. ложка, гліцерин — 0,5 ч. ложки.

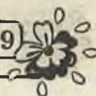
⊙ *Маска для зів'ялої нормальної шкіри.* Борна кислота — 3,5 г, лимонна кислота — 0,5 г, спирт (70°) — 30 мл, трояндова вода — 66 мл.

⊙ *Маски для зів'ялої жирної шкіри.* Оцет — 20 мл, лимонний сік — 10 мл, дистильована вода — 100 мл, парфуми — 0,5 мл.

Борна кислота — 3 г, молочна кислота — 0,5 г, лимонна кислота — 0,5 г, саліцилова кислота — 0,5 г, спирт (70°) — 40 мл, дистильована вода — 40 мл.

⊙ *Медяна маска.* 2 ст. ложки меду, 2 ст. ложки ячмінного борошна, 1 білок. Маску тримати на обличчі до висихання. Потім змити й накласти живильний крем. Накладати маску 1 раз на 7 днів. Ця процедура дуже допомагає при «гусячих лапках» біля очей.

⊙ *Жовтково-цедрова маска для зів'ялої шкіри.* Жовток, сік 0,5 лимона, цедра 1 лимона, маслинова олія — 1 ч. ложка.



Накласти маску на 20–30 хв. Маска добре живить, тонізує, відбілює, освіжає, надає шкірі надзвичайно приємного тону. Корисна при нерівностях шкіри, складках і зморшках.

⊙ *Лецитинова маска для зів'ялої шкіри.* 2 жовтки, 5 мл гліцерину, 25 мл рицини, 5 мл нашатирного спирту, 10 мл карболової кислоти, 1 лимон (із цедрою), 1 ч. ложка пантокрину, 1 ампула фолікуліну (5000 од.).

Нашатирний спирт, пантокрин, сік лимона, фолікулін — додавати наприкінці. Будь-яка лецитинова маска тримається на обличчі 20–60 хв. Змити маску ватяним тампоном теплою водою круговими рухами за лицьовими лініями повільно, нібито роблячи розмилювання на обличчі, тому що при приєднанні води виділяється кисень, який додатково відбілює шкіру.

Лецитинові маски можна робити щодня. Тривалість курсу лікування — 15–25 масок.

Після 10–16 масок шкіра чудово відбілюється, набуває привабливого мраморно-матового тону.

Можна в лецитинову маску додавати обліпихову олію в краплях. Для більш соковитого кольору — розчин еозину в краплях.

⊙ *Парафіново-олійна маска.* Парафін — 50 г, олія какао — 5 г, спермацет — 5 г, соняшникова олія — 5 г.

Парафін розтопити з оліями і спермацетом. Накласти маску на 20–30 хв. Можна збільшити час до 45 хв.

⊙ *Тонік для зів'ялої шкірі.* Камфора — 0,38 г, гліцерин — 6,4 мл, галун — 0,5 г, ментол — 0,8 г, оцтова кислота (70%-на) — 2,6 мл, борна кислота — 0,14 мл, відвар ромашки — 2,6 мл.

⊙ *Маска для пружності шкіри.* Желатин — 15 г (розчинити в холодній кип'яченій воді для набрякання на 45–60 хв), мед — 50 г, гліцерин — 100 мл, вода — 800 мл.

Усе змішати, поставити на парову баню до повного розчинення, після чого звурдити у ступці й накласти на обличчя на 30–45 хв.

⊙ *Маска для зів'ялої зморшкуватої шкіри.* Вичавити сік з листка алое, попередньо його слід активізувати — потримати

14 днів у темному прохолодному місці (холодильник). Марлю змочити рідиною, у вигляді компресу накладати на 20–40 хв як на обличчя, так і на шию. Потім треба накласти живильний крем.

⊙ *Маргаринова крем-маска для сухої та зморшкуватої шкіри.* Вершковий маргарин — 50 г, жовтки — 2 шт., настій ромашки — 50 мл (1 ст. ложка ромашки на 0,5 склянки води, настоювати 1 год), мед — 10 г, гліцерин — 5 мл, камфорний спирт — 30 мл.

Перед розтоплюванням до маргарину додати 3 ст. ложки олії, потім жовтки розтерти, поступово додати настій ромашки, мед, гліцерин, наприкінці — спирт.

Трав'яні маски

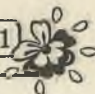
⊙ Розмарин, м'ята, евкаліпт — по одній дрібці кожного інгредієнта заварити 1 склянкою окропу. Ланолін — 1 ст. ложка, мед — 1 ст. ложка. Розтерти й змішати з трав'яним відваром.

⊙ *Маска з м'яти для жирної зморшкуватої шкіри.* Змішати 1 білок і 1 ч. ложку каоліну до пастоподібного стану, додати 0,25 ч. ложки екстракту (або олії) м'яти. Така маска добре стягує і тонізує шкіру.

⊙ *Маска для зів'ялої шкіри з розширеними порами.* Використовуйте м'яту, кріп, липовий цвіт, ромашку, пелюстки троянд. 1 ст. ложку суміші сухих трав залити 2 склянками окропу. Трохи охолоджену масу накласти на обличчя й накрити серветкою, змоченою у відварі цих трав протягом 20–30 хв. Маску змити теплою водою, сполоснути холодною.

⊙ *Ромашкова маска для зів'ялої шкіри.* Ромашка — 1 ст. ложка, лляне насіння — 1 ст. ложка, розмарин — 1 ст. ложка.

Трав'яний збір залити 1 склянкою окропу, закрити. Коли охолоне, накласти на обличчя й шию на 30 хв. Змити холодною водою.



ЧУДОДІЙНІ ПРОТИРАННЯ

Скипидарне протирання

Зів'ялу шкіру після всіх процедур (очищення, масаж) варто протерти такою сумішшю: 1 склянка води, 1 ст. ложка нашатирного спирту, 0,5 ч. ложки скипидару. Усе добре перемішати й ваткою втирати в шкіру, залишити на 5–10 хв, потім обличчя обмити водою і змастити живильним кремом. Масаж можна робити й після обтирання шкіри.

Трояндова вода для протирання обличчя

Трояндова олія — 3 краплі, вуглекисла магнезія — 1 ч. ложка (неповна). Усе розтерти. Дистильована вода — 100 мл.

Протирання для зміцнення м'язів обличчя

М'ята — 2 ст. ложки, ромашка — 2 ст. ложки, сіль — 0,5 ч. ложки, перекис водню 3%-ний — 1 ч. ложка, галун — 1 ч. ложка, одеколон (горілка) — 1 ст. ложка.

Засіб для вмивання

Чарка лимонного соку, 0,5 пляшки дощової води, трояндова вода — 5 крапель. Рідину зберігати в герметичному посуді в прохолодному місці.

Умити обличчя звичайною водою на ніч, змочити тонкий рушник цією сумішшю, зробити компрес. Результати будуть не дуже швидкими, але після річного циклу таких примочок шкіра стає пружною, тонкою, прозорою і гладенькою. Якщо жирна шкіра — 3 рази на тиждень, суха — не більше 1–2 разів.

ЛОСЬЙОНИ

1. *Гірська лаванда.* Лимонний сік — 20 мл, спирт (95°)— 30 мл, лавандова вода — 10 мл, трояндова вода — 40 мл.

2. *Трояндовий огірок.* Спирт (95°)— 30 мл, лимонний сік — 30 мл, огірковий сік — 30 мл, трояндова вода — 60 мл.

3. *Лимонний огірок.* Розім'яти і вичавити сік половинки огірка та змішати з 1 білком (збити до піни), 1 ч. ложкою соку лимона, 1 ч. ложкою горілки й додати декілька крапель настою бензойної смоли.

4. *М'ятний лосьйон.* Змішати такі компоненти: 2 ст. ложки огіркового соку й стільки ж соку м'яти, 3 краплі екстракту м'яти перцевої, дрібку порошку галуну. Лосьйон можна тривалий час зберігати в холодильнику.

Для бабусь і внучок
(вікова косметика)

Доглядаючи за своєю шкірою, треба пам'ятати не тільки про тип шкіри, про клімат, у якому ви живете, про пору року, але й про ваш вік. Старіючи, шкіра стає сухішою, більш утомленою, тому потребує посиленого догляду. У молодості ж шкіра жирніша, існує безліч «молодих» проблем. З огляду на вікові особливості шкіри, можна прискорити її дорослішання (щоб позбутися вугрів), але сповільнити старіння.

Віковий догляд за шкірою поділяється на 4 «часових пояси»:

— до 25 років;
— після 25 років;
— після 35 років;
— після 45 років.

ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ ДО 25 РОКІВ

Секрети косметики

У 20–25 років дівчині час уже задуматися про косметику, якою вона користується. Тепер це особливо важливо. Адже увага, яку необхідно приділяти шкірі в ці роки, суттєво віддалить ту неприємну пору, коли виникатимуть перші зморшки й перші проблеми зі шкірою.

І чим серйозніше ви до цієї проблеми поставитеся, тим пізніше вона виникне. У молодому віці так хочеться чимось виділитися серед своїх однолітків. Тільки засоби, якими цього можна досягти, негативно впливають на шкіру. Блиски, над-

лишок рум'ян та тіней для повік — усе це завдає шкоди здоров'ю шкіри. Краще користуватися м'якою тушшю для вій, замість кольорової помади — живильним блиском для губ, наносити засоби тонування тонким шаром, користуватися практично безбарвною (прозорою) пудрою.

Якщо ж не зловживати декоративною косметикою, то проблем зі шкірою в цей період практично не буде, а в наступні періоди вона залишатиметься молодою й красивою. Важливе зауваження — у жодному разі не треба користуватися косметикою, що призначена для шкіри більш зрілої. Деякі дівчата впевнені, що коли почати користуватися кремом від зморщок якомога раніше, то вони вже точно ніколи не з'являться! Це не так. Активний крем перевтомить молоду шкіру, саме від цього вона старітиме раніше.

Зневоднювання

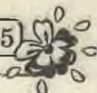
Великою проблемою молодих жінок стає різке зневоднювання. Головне для шкіри в цей період — це волога. Навіть власники жирної шкіри можуть зіткнутися з цією проблемою. У проблемних місцях — чоло, ніс, підборіддя — шкіра залишиться жирною, але в інших місцях буде зневоднюватися. Причому цю проблему не можна назвати комбінованою шкірою, вона називається «нестача вологи».

Подібних неприємностей можна позбутися, доглядаючи за жирними зонами засобами для жирної шкіри, водночас зволожуючи сухі зони, уживаючи в їжу більше соків і води.

Мило бажано виключити зі свого арсеналу, а використовувати більш м'які засоби очищення, підібрані спеціально для вашого типу шкіри, — муси, пінки, желе, молочко, лосьйони тощо.

Проблема вугрів

Багато хто в цьому віці стикається з гострою проблемою вугрів. Це може бути як підлітковою проблемою, так і проблемою неправильного обміну речовин, що зумовлюється багатьма причинами: екологією, неправильним доглядом за



шкірою, гормональними та дерматологічними порушеннями. Але зараз існує дуже багато засобів від вугрів, що допомагають упоратися з цією неприємністю. На відміну від інших проблем, вугрова висипка і комедони не вимагають особливої обережності при виборі лосьйона, пінки або гелю. У гіршому випадку вони будуть просто неефективними. Лікувальна косметика від вугрів рідко містить будь-які компоненти, здатні викликати алергійні реакції.

Стикаючись із вугровою висипкою, більшість дівчат припускається головної помилки: вони намагаються сховати її за допомогою тональних кремів, тим самим загострюючи проблему. Адже відомо, що тональні засоби забивають пори.

А ті, хто намагається відмовитися від них, відмовляються і від пудри. Насправді вся причина криється в тональних кремах. У складі кожного крему містяться речовини, що не тільки закупорюють пори, але й посилюють активність сальних залоз, подразнюють шкіру. У пудрі ж цих речовин не міститься, вона забиває шкіру не більше, ніж повітря або мило.

Нанесення тонального крему теж може бути неправильним. Якби дівчина могла наносити крем тільки на ушкоджені ділянки шкіри, то інфекція не поширювалась би на все обличчя. Але оскільки хочеться зробити колір обличчя максимально рівним, то доводиться «працювати» над усім обличчям, що, на жаль, сприяє поширенню інфекції.

Найкращі ліки — душевна рівновага

У «ніжному» віці можуть виникати зовсім не «ніжні» проблеми. Обсяг інформації, з яким доводиться стикатися молодій дівчині, може виклик[illegible]

Кохання, іспити, вечірки до ранку, конфлікти з оточенням викликають природні переживання. А це згубно позначається на шкірі — перші зморшки, нездоровий колір обличчя, раннє старіння очей, утомлений вигляд. Щоб цього не виникло, треба якнайбільше розслаблюватися (зовсім не мається на увазі алкоголь), спати (самій і з відкритою кватиркою), гуляти, збільшувати кількість позитивних емоцій.

Здоровий спосіб життя

Безсумнівно, найголовніше, що необхідно для збереження молодості, — це здоровий спосіб життя. Легкі вечері, відмова від паління, правильний персональний добір декоративної косметики, кремів і засобів індивідуального користування забезпечать довгу молодість вашій шкірі.

Ластовиння

Ластовиння при всій його милій зворушливості належить до найпоширеніших косметичних дефектів. І саме до 25 років збільшується його кількість і підсилюється інтенсивність забарвлення. Після 30 років кількість ластовиння не міняється, але воно стає блідішим. Після 40 років ластовиння часто зникає зовсім. Щоправда, його можуть змінити пігментні плями — так звана «старече гречка».

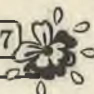
Якщо ластовиння завдає вам естетичного невдоволення, то намагайтеся боротися з ним саме натуральними засобами, що не тільки усунуть цю проблему, а й оздоровлять молоду шкіру.

Правильне очищення

Головна умова правильного догляду за молодою шкірою — її ретельне очищення. Якщо не лінуватися й щодня правильно очищати шкіру, то проблеми молодої шкіри помітно зменшаться. Звичайно, зі статевими гормонами косметика боротися не в силах, і пубертатний період доведеться пережити, однак допомогти власній шкірі перебороти його з мінімальними труднощами цілком можливо.

Спочатку шкіру слід протерти спеціальним молочком, у якому збалансовано вміст жирів і екстрактів цілющих трав, що нормалізують функції сальних залоз. На відміну від молочка для зрілої шкіри, воно має дуже легку консистенцію, не залишаючи навіть натяку на жирну плівку. А от милом краще не користуватися.

Після молочка — лосьйон. Його основне завдання — профілактичне. Він має попередити утворення комедонів (чор-



них цяток) і запалювальний процес. І разом з тим освіжити шкіру.

Правильне вмивання не закінчується молочком і тоніком: потрібен ще препарат для глибокого очищення шкіри. Молодіжний скраб відрізняється від скрабу для зрілої шкіри двома складниками: основою і частками — ексфоліантами.

Скраб для зрілих жінок з його гелевою або кремовою основою має насамперед злущити відмерлі клітини епідерміса та вирівняти рельєф шкіри. Завдання молодіжного скраба — глибше очистити пори, щоб забрати існуючі комедони і запобігти появі нових. Тим самим молодіжний скраб усуває причину виникнення прищів. І тут потрібна пінлива основа.

Якщо скраб для зрілої шкіри включає делікатні злущувальні часточки, то в молодіжному скрабі вони твердіші. Адже перед ним постає завдання не просто ліквідувати відмерлі клітини епідерміса, але й звільнити вивідні протоки сальних залоз, щоб поліпшити дренаж пор. Це пов'язано з тим, що в молодої шкіри є неприємна особливість: оскільки активність сальних залоз підвищена, усередині вивідних проток утворюються сальні пробки. Це провокує збільшення сальних залоз і як наслідок — розширення пор.

Знайомство з масажними лініями

Ви вже обрали собі крем? Тепер необхідно навчитися правильно його накладати. Це робиться по масажних лініях. Якщо це робити правильно, то можна значно сповільнити появу зморщок.

Навколо очей крем наноситься від основи носа вздовж лінії брів до зовнішнього кута ока, а потім до внутрішнього.

На щоках — легкими круговими рухами, починаючи від крил носа в напрямку до скронь, від кутів рота до середини вух, від середини підборіддя до нижньої частини вуха.

На носі — круговими рухами від перенісся до кінчика носа.

Навколо рота — напівкруговими рухами.

На підборідді — невеликими круговими рухами в напрямку від правого до лівого кута нижньої щелепи.

На шиї — легкими круговими рухами від вуха до ключиці.

На чолі — від середини чола до скронь.

Якщо після застосування того чи іншого рідкого крему з'являється інтенсивне почервоніння або шкіра починає свербіти, необхідно обрати інший крем.

ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ ПІСЛЯ 25 РОКІВ

Вам ще здається, що дитинство тільки-но закінчилося, а вже настав час подумати про зморшки. Не варто занадто на цьому зациклюватися, але щоб почуватися через 10 років так само, як зараз, доведеться дещо розпочати:

— крім очищення, тепер необхідно виконувати зволожувальні процедури. Це можуть бути маски, зрошення, компреси, використання зволожуючого крему;

— якщо ви помітили, що шкіра вже стає сухішою, то можна почати використовувати живильні креми, коли є потреба (наприклад, у зимовий період 1 раз на 3 дні);

— необхідно стежити за мімікою, щоб не виникали мімічні зморшки;

— у сонячну спекотну погоду слід використовувати сонцезахисні креми, що запобігає швидкому старінню шкіри;

— привчайтеся збалансовано й правильно харчуватися;

— рекомендуємо обов'язково практикувати гімнастику для обличчя, шиї та для тіла;

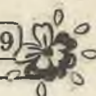
— не забувайте про масаж і самомасаж;

— не кваптеся використовувати креми з гормонами і біостимуляторами.

ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ ПІСЛЯ 35 РОКІВ

Рекомендуємо дотримуватися таких нескладних правил:

— очищення, зволоження, живлення й захист — це схема щоденного догляду за шкірою;



— намагайтеся дотримуватися режиму дня, харчування, сну, фізичних навантажень;

— гімнастика протягом цього періоду є основою підтримки молодості шкіри;

— спеціальний масаж обличчя — 2 курси на рік;

— не забувайте приділяти особливу увагу шиї, рукам;

— при показаннях можна використовувати креми з ліпосомами та біоактивними компонентами, але не постійно, а курсами;

— продовжуйте самомасаж.

ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ ПІСЛЯ 45 РОКІВ

У цьому віці переживання з приводу старіння шкіри сягають найвищої точки. Виключно сльози цьому лихові не зарадять, а лише остаточно зіпсують зовнішній вигляд. Так що краще опанувати себе й зробити все, щоб інші дивувалися вашій зрілій красі й життєлюбству. Найважче — перебороти психологічний бар'єр, відчути себе комфортно у своєму віці. Буквально кілька хвилин, приділених своїй зовнішності (а не кухні), турбота про здоров'я (але не у вигляді таблеток) додадуть вам упевненості в собі. Простіше кажучи, іноді варто спочатку зробити маску, а вже потім подивитися в дзеркало і зрозуміти, навіщо її робили.

Медичне пояснення

Разом зі старінням усього організму старіє і шкіра. Обмін речовин у ній погіршується, як і живлення шкіри. Шар підшкірної жирової клітковини стає тоншим. Еластичність пружних волокон шкіри зменшується, і вона стає зів'ялою. Функції потових і сальних залоз слабшають. Після 45 років сальні залози виділяють у 3 рази менше сала, ніж замолоду. У юності ви про це мріяли, а тепер виявилися зовсім не готовими до такого «фокусу»!

Усі шари шкіри стають більш тонкими. Тому обов'язковим стає дотримання таких правил:

— очищення, подвійне зволоження (ранком і ввечері), живлення шкіри, захист від утрати вологи;

— дотримання режиму дня, сну, харчування тощо;

— гімнастика;

— регулярне накладання живильних і біостимулюючих масок;

— можливе проведення курсу апаратної косметології;

— приділення особливої уваги захисту шкіри;

— використання кремів з біоактивними компонентами, гормонами до 10 днів на місяць;

— для сповільнення процесів старіння можливий прийом адаптогенів (женьшень, елеутерокок, китайський лимонник, золотий корінь та ін.);

— самомасаж.

Олія для омолодження шкіри й піднесення настрою

Лавандова олія — 10 крапель.
Олія жожоба — 30 крапель.
Гліцеринова олія — 10 крапель.
Рицинова олія — 60 крапель.

Користуйтеся олією для змащування обличчя перед сном. Для цього по масажних лініях, ніби постукуючи, наносьте олію.

Суміш для догляду за шкірою навколо очей

Миртова олія — 1 крапля.
Гліцерин — 10 мл.
Рицинова олія — 10 мл.

Суміш акуратно накладіть на шкіру навколо очей, від кінчика носа до вух і нижче. Масажуйте шкіру в напрямку до щік. Повторюйте цю процедуру щовечора.

Прибираємо зайве
(депіляція)

Поява довгого, темного, грубого волосся на ділянках шкіри, де звичайно немає волосся або росте тільки пушок, додає клопоту.

Волосатість буває локальною (місцевою) або поширеною. Локальна волосатість може бути викликана тривалим механічним, хімічним або тепловим подразненням (висмикування волосся, грубе гоління й ін.). Значна волосатість, як правило, буває спадковою.

Для видалення волосся застосовуються такі народні рецепти:

— кип'ятити 150 г трави дурману звичайного в 1 л води до отримання міцного відвару та змащувати волосисті ділянки шкіри ватяним тампоном, змоченим у цьому відварі. Готовий відвар можна зберігати роками;

— змочувати волосисту поверхню шкіри соком розрізаного зеленого волоського горіха. Іноді буває досить 2–3 таких процедур;

— можна спалити шкаралупу горіха, попіл розчинити у воді та змочувати цією сумішшю місця росту волосся;

— водночас можна пити по 1 ст. ложці 1 раз на день настоянку тонких перетинок горіха (вийняти перетинки з 3 кг горіхів, залити 0,5 л горілки, настоювати 3 тижні, процідити й віджати);

— змазувати місця росту волосся соком з кореня гіацинта.

Чарівні нігтики
(догляд за нігтями)

Можливо, увага до манікюру — атавізм, пам'ять про предків, які, ще не винайшовши зброї, були змушені пускати в бій (у разі небезпеки) зуби й нігті.

Древні медики за нігтями судили про загальний стан організму пацієнта.

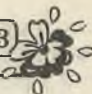
Якими ж мають бути здорові нігті? Вони мають бути міцними, еластичними й рожевого кольору. Досить часто проблеми з нігтями свідчать про негаразди зі здоров'ям. Структура нігтів визначається спадковістю, але може змінюватися під впливом зовнішніх факторів (екологія, харчування, неправильний догляд, особливості роботи). Особливо важливе повноцінне харчування, їжа має бути різноманітною, містити потрібні вітаміни й мінерали.

ПРО ЩО ГОВОРЯТЬ ВАШІ НІГТІ

Нігті, як і волосся, є зовнішнім показником здоров'я людини. Тому якщо причина їхньої хвороби криється всередині організму, то, знаючи причину, можна не тільки поліпшити зовнішній вигляд нігтів, але й підлікувати організм у цілому.

Білі цятки можуть виникнути від ушкодження основи кореня нігтя внаслідок удару. Або сигналізувати про брак в організмі цинку чи кальцію, гормональну неврівноваженість, анемію.

Ламкість нігтів може свідчити про дефіцит в організмі вітаміну А.



Сухість нігтів може бути викликана впливом агресивних речовин (луг, ацетон тощо), а може сигналізувати про порушення кровопостачання нігтьового ложа, подагру або дисфункцію щитовидної залози.

М'які й тонкі нігті можуть бути результатом надмірного й неправильного використання засобів з догляду за нігтями або артриту.

Жовтизна нігтів найчастіше пов'язана з палінням або прийомом деяких ліків, але може свідчити й про проблеми печінки та жовчного міхура, а також про інфекційні захворювання. Іноді нігті жовкнуть від барвного пігменту лаку, що проникає в глибокі шари.

Повздовжні борозни можуть свідчити про брак вітамінів, або порушення шлунково-кишкової діяльності, або про наявність якогось запального процесу.

Поперечні борозни з'являються після інфекційних захворювань, після перенесених операцій або тривалої дієти.

Нігті можуть шаруватися від впливу засобів для чищення або від грибкових захворювань різного роду, але можуть свідчити, зокрема, і про неправильний догляд.

ЛІКУЄМО НІГТІ ЗСЕРЕДИНИ

Вітамін А потрібний для росту та зміцнення нігтів. Він міститься в печінці, олії, зелені, помідорах, моркві. Тому намагайтеся вживати в їжу якомога більше цих продуктів.

Вітамін В сприяє засвоєнню білка, необхідний для росту нігтів. Він міститься в капусті, пивних дріжджах, яєчному жовтку, пророслих зернах пшениці.

Йод сприяє росту нігтів. Він міститься в морській капусті, шпинаті.

Кремній важливий для еластичності й твердості нігтів. У великій кількості він є в різноманітних овочах.

Кальцій сприяє твердості нігтів. Надійний спосіб відновити вміст кальцію — молочні продукти, особливо сир.

Залізо потрібне для підтримки структури й форми нігтьової пластинки.

Сірка запобігає запальним процесам, важлива для утворення нігтя. Вона міститься в капусті, цибулі, огірках.

ЛІКУЄМО НІГТІ ЗЗОВНІ

У результаті тривалого впливу води, лугів, кислот нігті руйнуються, стають тонкими й ламкими. Як же допомогти нігтям, що втомилися від несприятливого навколишнього середовища й лаку?

Правильно миємо руки

Щоб нігті не «старіли» від води, руки краще мити водою кімнатної температури. Від холодної води шкіра на руках лущиться і стає грубою, гаряча вода сильно знежирює шкіру й нігті, сушить, роблячи їх шорсткуватими.

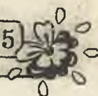
Олійні ванночки

Зміцнюють нігті ванночки з підігрітої маслинової (рафінованої соняшникової) олії. У теплу олію додається кілька крапель лимонного соку. Благотворно діє також утирання лимонного соку в шкіру, що оточує нігтьове ложе. В основу нігтя й нігтьову пластинку треба втирати суміш, що складається з 1 частини олійних розчинів вітамінів A, D, E та 1 частини крему.

ЖЕЛАТИНОВА ДІЄТА

Установлено, що нігті ростуть швидше й міцнішають, якщо вживати желатин. Той самий желатин, що додають у желе, холодець.

Найбільш приємний, натуральний і результативний варіант такої дієти — холодець зі свинячих вух і ніжок та яловичого хвоста. Така дієта зміцнить не лише нігті, але кістки й волосся.



ЯКЩО НІГТІ ЛАМАЮТЬСЯ

Ламкість і крихкість нігтьової пластинки свідчать про хворобливий стан нігтів унаслідок неправильного харчування, авітамінозу. Якщо нігті через брак кальцію в організмі стали тонкими й ламкими, уживайте в їжу якнайбільше молочних продуктів, зокрема сиру.

ДЛЯ ВІДБІЛЮВАННЯ ПОЖОВКЛИХ НІГТІВ

Корисно втирати в нігті столовий оцет, лимонний сік, сік журавлини, порічок і чорної смородини. До речі, лимонний сік не лише зміцнює нігті, але й освітлює їх. Його треба використовувати, коли нігті пожовкли. Добре зміцнюють нігті компреси з розчином такого складу: 70 г води, 5 г галуну, 25 г гліцерину.

Ось іще одна відбілювальна суміш: гліцерин — 1 частина, перекис водню — 5 частин.

Існує ще такий спосіб: 1 частина гліцерину, 1,5 частини пергідролю, 4 частини дистильованої води.

Такі компреси мають увійти до щоденних косметичних процедур.

Крім того, стійкий коричневий ороговілий шар нігтя можна обережно відшліфувати пемзою. Але попередньо зробіть десятихвилинну мильно-содову ванночку.

ЯКЩО НІГТІ ШАРУЮТЬСЯ

На жаль, шарування нігтів — проблема, знайома багатьом. Для їх зміцнення дуже корисні сольові ванночки. Урахуйте, що слід використовувати морську або океанічну сіль без усіляких модних нині ароматичних добавок.

Розчиніть у теплій воді 1 ч. ложку солі (без гірки) і потримайте руки в цьому розчині 20 хв. Це корисно не тільки для

нігтів, але й для шкіри. Процедура робиться 10 днів поспіль. Через місяць її можна повторити. Ну, а для профілактики досить робити сольову ванночку 1 раз на тиждень.

На ніч корисно змащувати руки та нігті будь-яким живильним кремом. Тонкі, ламкі нігті міцнішають, якщо в них утирати лимонний сік або олію. Постарайтеся також хоча б тимчасово не мати справи з пральними порошками.

Періть і мийте посуд у рукавичках. Це тільки спочатку здається незручним, ви швидко звикнете.

Зміцнювальний компрес

Змішати 70 г води, 5 г галуну, 25 г гліцерину. Компреси слід застосовувати протягом 10–15 днів щодня, через місяць можна повторити.

Живильна мазь для нігтів на основі воску

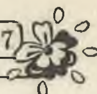
Зварити яйце на твердо. Витягти жовток, розім'яти його виделкою. Додати в жовток 4 г бджолиного воску, розтопленого на водяній бані, і підливати персикову олію, доки суміш не досягне консистенції густої аптечної мазі. Використовувати мазь щовечора.

«Яблучне занурення»

Розрізати м'яке яблуко навпіл і встромити кінчики пальців у м'якоть. Потримати кілька хвилин. Потім накласти на нігті зволожуючий крем і помасувати. Ретельний масаж пальців поліпшує циркуляцію крові, збільшує кровопостачання основи нігтів.

Воскові наперстки

Прекрасно діють «наперстки» з бджолиного воску. Увечері його треба попередньо розігріти на водяній бані, потім



повністю занурити в нього нігті. На пальцях утворяться «наперстки» з воску, які потрібно зберегти до ранку.

Чай для нігтів

Іноді ламкість нігтів пов'язана з браком в організмі деяких мікроелементів і вітамінів. У таких випадках треба їсти якомога більше свіжих овочів і кисломолочного сиру. А з рослин можна приготувати чай, що зміцнює нігті: кропива — 1 частина, грицики — 1 частина, кореневище пирію повзучого — 2 частини, супліддя вільхи сірої — 1 частина, квітки бузини чорної — 3 частини.

1 ч. ложку збору залити 1 склянкою окропу, настоювати в термосі 6–8 год, процідити, уживати по 0,5 склянки 3–4 рази на день протягом 10 днів.

МАСАЖ НІГТІВ

Брак кровообігу — ще один чинник старішання нігтів.

Для усунення подібних негативних явищ застосовується самомасаж — досить простий, проте дуже ефективний засіб. Виконувати його можна за будь-яких обставин 2–3 рази на день, і потребує такий масаж лише 3–4 хв.

Виконувати самомасаж нігтів можна і сидячи, і стоячи. Якщо ви сидите, покладіть кисть на стіл або стегно (якщо стоїте — притисніть її до живота і розслабтеся).

Почніть самомасаж із того, що вільною рукою погладьте руку, починаючи від нігтевих фаланг пальців у напрямку променевозап'ясткового суглоба. Зробіть це 3–4 рази.

Потім у тому ж напрямку розімніть кисть ребром долоні 5–6 разів. Зробіть те ж саме і для іншої руки.

Після виконання цього прийому перейдіть до виконання основного — розтирання. Для його виконання злегка стисніть у кулаки пальці обох рук і, з'єднавши середні фаланги пальців, потріть їх одна об одну вгору-вниз і поступово переходьте на кінцеві фаланги (тобто на ті, де знаходяться нігті). Потім

продовжуйте розтирання у зворотньому напрямку. Під час виконання цієї вправи потрібно, розтираючи нігтьові фаланги, трохи розтискати кулаки. Коли ж розтиратимете середні фаланги, кулаки слід трохи стискати.

Після масажу розітріть кисть і завершіть масаж, погладжуючи кисть.

Наприкінці цієї теми відзначимо, що масаж і самомасаж корисні в будь-якому віці.

ЗАДИРКИ

Задирки — неприємне слово і ще неприємніше явище. Нігтики з задирками вже ніяк не можна назвати чарівними.

Чому ж виникають задирки? Пояснюється це декількома причинами:

— якщо сам ніготь і шкіра навколо нігтьової пластинки занадто суха. Нерідко це відбувається під впливом мийних засобів;

— неправильний догляд за нігтями під час виконання так званого обрізного манікюру (коли надлишки кутикули видаляються не за допомогою якого-небудь гелю або крему, тобто хімічно, а обрізаються ножицями). При обрізному манікюрі необхідно стежити, щоб зріз був плавною лінією, а не ривками;

— неправильне обпилювання нігтів, коли їм надається певна форма, якщо рухи при цьому є хаотичними і спрямованими в різні боки.

Треба зазначити, що шкідливим вважається і самообпилювання металевими пилочками (їх використання теж може сприяти виникненню задирок).

Якщо вже задирки з'явилися у вас, то постарайтеся дотримуватися кількох правил, що допоможуть вам позбутися цієї проблеми.

○ Не слід нехтувати рукавичками під час домашніх робіт — миття посуду або прання. Крім того, що це допоможе уникнути появи задирок, ви подбаєте й про красу шкіри рук,



тому що при частому користуванні мийними засобами пришвидшується процес її старіння.

○ Під час обрізного манікюру стежте за правильною й обережною обробкою нігтя. Треба сказати, що зараз значно частіше рекомендують необрізний європейський манікюр. Бічні лінії нігтя треба обробляти тефлоновими пилочками із середнім або дрібним зерном. Обов'язково закінчуйте спилювання шліфувальними пилками і зволожуйте кутикули спеціальною олією або кремом.

ЗАВЕРШАЛЬНИЙ ЕТАП — МАНІКЮР

Щоб манікюр не шкодив нігтям, треба завжди пам'ятати кілька елементарних правил.

⊙ Манікюр рекомендується робити не рідше 1 разу на 2 тижні.

⊙ Треба користуватися тільки якісною косметикою, рідина для зняття лаку не повинна містити ацетону, тому що він сильно висушує нігтьову пластинку.

⊙ Не можна, щоб нігті постійно перебували під лаком, в ідеалі лак необхідно стирати на ніч. Або хоча б давати відпочити нігтям 2 дні через кожні 5 днів.

Крок за кроком

Руки ретельно помийте, з нігтів видаліть залишки старого лаку. Після цього надайте нігтям необхідної форми за допомогою пилочки.

Форму нігтів треба вибирати відповідно до довжини пальців, природної форми нігтів, ваших смаків і зовнішнього вигляду.

Вибираємо форму нігтів

Для того щоб правильно вибрати форму нігтів, треба звернути увагу на лунку нігтя.

Форма нігтів у кожної людини індивідуальна. Спробуємо розділити існуючі види нігтів на 4 види, беручи за основу вигляд зверху:

— квадратна;

— кругла;

— трикутна («лопаточкою»);

— овальна форма лунки нігтя (мал. 26).

Потім класифікуємо нігті ще на два види — узявши до уваги те, як вони виглядають збоку:

— пласкі,

— опуклі.

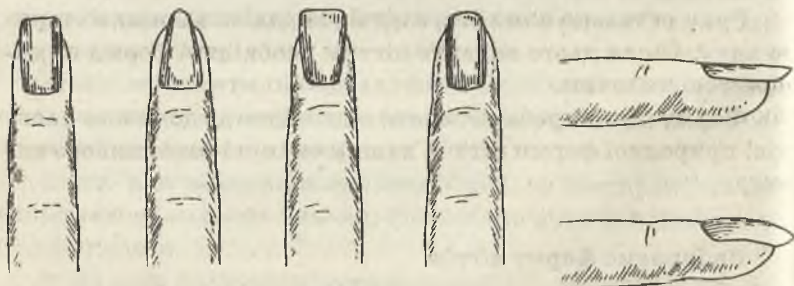
Визначите вид свого нігтя. Тоді ви зможете обрати за схемою найбільш відповідний вам спосіб обпилювання.

Якщо у вас овальні пласкі нігті, вам підійде будь-яка форма обпилювання.

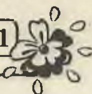
Якщо у вас овальні опуклі нігті, то ваш варіант — нігті квадратної форми. А залежно від характеру й темпераменту ви можете обрати або чіткий квадрат з гострими кутами, або більш пом'якшений варіант — квадрат із закругленими куточками.

Якщо у вас круглі пласкі нігті, то підійде будь-яка форма обпилювання, так само як і для овального нігтя.

Якщо у вас круглі опуклі нігті — рекомендується квадратна форма.



Мал. 26



Якщо у вас квадратна лунка нігтя, то вам краще зупинитися на квадратній формі (як за опуклих, так і за пласких нігтів).

Якщо у вас трикутна лунка, то над усе вам підійде класична форма, але можна зробити і м'який квадрат.

Якщо ви обрали нігті круглої форми, не слід робити їх занадто довгими, тому що вони можуть виглядати непропорційно.

Якщо ви хочете зробити подовжені, трохи розширені нігті, то підпиляйте їх у формі овалу паралельно кінчикам пальців.

Прямокутні нігті можуть бути і довгими, і короткими. Таким нігтям можна надати модної квадратної форми. От тільки квадратні нігті не варто робити занадто довгими, їх найкраще зрізати прямо, трохи закруглюючи кінці. Не можна глибоко спилювати кути нігтів, тому що це може викликати запальний процес.

Після підпилювання опустіть пальці на кілька хвилин у теплу олію, у якій шкірочка пом'якшується, і тоді її легше буде видалити.

Спеціальною лопаткою посуньте нігтьову шкірочку, задирки зріжте ножицями і змастіть перекисом водню.

Заключний етап манікюру — нанесення лаку. Перед нанесенням кольорового лаку бажана базова основа, яка захистить нігті від появи неприродного відтінку після яскравого кольору. Візьміть пензликом потрібну кількість кольорового лаку та зробіть пробний мазок на кінчику і посередині нігтя (згори донизу). Другий мазок — у поперечному напрямку, паралельно основі нігтя. Потім подовжніми мазками покриваються бічні частини нігтя.

Наостанок наноситься шар закріплюючого безбарвного лаку — так лак швидше висохне й буде міцніше триматися.

Якщо ж ви не хочете покривати нігті лаком, але все-таки прагнете, щоб вони були більш доглянутими, блиск нігтів можна підсилити, скориставшись лимонним соком або виноградним оцтом. Можна також відполірувати нігті до блиску шматочком замші.

Короткі чи довгі?

Нігті — це захист кінчиків пальців і нервових закінчень. Цю функцію вони насамперед і мають виконувати. Короткі нігті оголюють нервові закінчення. Тому не можна коротко обрізати нігті, необхідно залишати білу смужку хоча б на 1–2 мм. В ідеалі верхній край нігтя має повторювати природну форму кутикули. Якщо провести умовну лінію посередині нігтьової пластини, то одна її половина повинна бути наче дзеркальним відображенням іншої.

Не захоплюйтеся поліруванням нігтів за допомогою спеціальних пилочок. Ця процедура, звичайно, дає зоровий естетичний результат: поверхня нігтів згладжується, нігті стають ніжними й блискучими. Не забувайте, що ретельне полірування нігтів може здійснюватися не частіше одного разу на місяць. Надмірне полірування робить тоншими нігтьові пластинки.

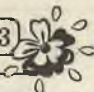
Швидко сушимо лак

Коли, нарешті, ви скінчили манікюр, на вас чекає найнудніше у всьому цьому процесі — дочекатися, поки лак повністю висохне. Ось кілька порад при сушінні лаку:

— лак швидше сохне, якщо помахати руками або імітувати оплески;

— коли лак трохи підсохне, можна опустити нігті в холодну воду — це теж прискорює процес затвердіння лаку. Тільки треба саме *опускати* в холодну воду (чашку, мисочку), а не підставляти під струмінь води!

— якщо вам треба якнайшвидше висушити лак, то можна скористатися і феном. От тільки треба обрати найбільш холодний режим сушіння, оскільки від занадто гарячого повітря лак висихає нерівно, стає неяскравим, на його поверхні можуть виникнути пухирці. Доведеться все переробляти відповідно до афоризму «хотіли як краще, а вийшло як завжди».



Ще кілька секретів гарного манікюру

⊙ Ватку з рідиною для зняття лаку притисніть до нігтя і потримайте 2–3 с, щоб старий лак розчинився, а потім зніміть його одним рухом. Якщо ніготь довго терти, згодом його поверхня може стати пористою й шорсткуватою.

⊙ Підпилювати нігті найкраще пилочкою з дрібнозернистою поверхнею. Щоб перевірити пилочку, проведіть її площиною на зап'ясті — вона не повинна боляче дряпати шкіру. Дуже довгі нігті краще спочатку обрізати ножицями й лише потім підпилювати.

⊙ Накладіть на шкірочку навколо нігтя засіб для розм'якшення кутикули і 3 хв потримайте руки в теплій воді з кількома краплями лавандової або мигдальної олії.

⊙ Промокніть кисті рук рушником і відсуньте кутикулу спеціальною паличкою або вказівним пальцем, обгорненим рушником.

⊙ Капніть на кутикулу трохи будь-якої живильної олії та помасуйте кожен нігтик. Проробляйте цю процедуру щодня, і захищена шкірочка навколо нігтя буде відростати набагато повільніше.

⊙ Зніміть з нігтів надлишок олії змоченим у рідині для зняття лаку ватяним тампоном, накладіть основу під лак. Закінчіть лакуванням із захисним шаром.

⊙ Не струшуйте флакончик з лаком! Покатайте його між долонями — так роблять усі майстри манікюру, щоб у лаку не з'являлися пухирці повітря, що можуть зіпсувати ідеальне покриття нігтів.

⊙ Підпилюючи нігті, надайте їм найбільш стійкої до виникнення тріщинок форми: майже квадратної, із заокругленими куточками.

⊙ Коли ви наносите два або три шари кольорового лаку, покриття нігтів виходить досить товстим і довго сохне. Тому між нанесенням шарів робіть двохвилинну паузу.

⊙ Кожні 2–3 дні вкривайте «лаковані» нігті шаром прозорого закріплюючого засобу — так ви довше збережете манікюр. Не використовуйте для цього звичайний лак, оскільки

його шар набагато товщий й опадання покриття тільки прискориться.

⊙ Наносячи лак, трохи відступайте від кутикули: з повітряного пухирця, що виникає під лаковою плівкою на межі між нігтьовою пластиною та шкірою, починається процес руйнування покриття.

ЯКЩО НІГОТЬ ЗЛАМАВСЯ

І не кажіть, що з вами такого не бувало! Як правило, ніготь ламається в найбільш відповідальний момент — коли треба йти на вечірку або в театр! Звичайно ж, у вас таке траплялося! Деяких досить терплячих жінок саме ця несподіванка доводить до істерики.

Чи знаєте ви, що цьому горю можна зарадити? Якщо ніготь тільки тріснув або надломився збоку, то можна провести «рятувальні роботи»:

1) очистити ніготь від лаку і накласти основу;

2) на вологу основу приклеїти шматочок паперової серветки;

3) накласти ще один шар основи;

4) дати просохнути і накласти лак, як звичайно.



КРАСА ЦІЛИЙ РІК (особливості сезонної косметики)

і в холод, і в спеку...

Щоб краса не боялася ні морозу ні спеки, треба враховувати особливості сезонної косметики.

Необхідно знати, що за сезонами тип шкіри не змінюється. Проте під впливом температурних коливань змінюється густота сального секрету, розширюються або звужуються пори, що є проявом терморегулювальної функції шкіри. Отже, спеціальний сезонний догляд за шкірою дуже важливий для її внутрішнього здоров'я та зовнішнього вигляду.

ЗДРАСТУЙ, ЗИМОНЬКО

Шкіра взимку

Узимку ми намагаємося закутати всі частини тіла якомога тепліше. Лише обличчя залишається беззахисним, і саме воно зазнає основного удару від суворої зими. Тому за морозної погоди наша шкіра потребує особливого захисту — адже вона страждає від холоду, який сушить її, більше, ніж від спекотного сухого повітря влітку.

При цьому слід пам'ятати, що взимку наша шкіра впадає в міні-сплячку, і всі процеси в клітинах уповільнюються. Як відомо, життя клітини коротке, тому нам доведеться взяти у свої руки процес її відновлення або, принаймні, продовження життя.

Узимку ми стикаємося ще й з проблемою виникнення судинних «зірочок» на обличчі. А щоб попередити утворення

«зірочок», треба заздалегідь розпочати зміцнювання судин... фітнесом і масажем, який дуже корисний не лише для тіла, але й для обличчя.

До того ж улітку сальні залози працюють на всі сто, і на шкірі утворюється природна захисна плівка, яка запобігає втраті вологи. На морозі ж цей процес припиняється, обличчя не отримує захисту й необхідних корисних речовин, через що й виникає відчуття сухості й жару. Наше завдання — самотужки створити цей захисний бар'єр. Узимку ми самі повинні зволожувати шкіру, використовувати жирніші засоби й намагатися ходити на процедури зволоження, живлення й масажу до косметолога.

За 30 хвилин до виходу надвір

Якщо ви зібралися на прогулянку, подбайте про захист шкіри й не виходьте без використання спеціальних захисних засобів. Головне правило — накладати засіб за 30 хв до виходу, інакше вода, що міститься в будь-якому кремі, на морозі перетвориться на шкідливі для шкіри кришталики льоду.

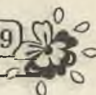
Поширеною помилкою є перехід у холодну пору року до засобів для сухої та нормальної шкіри, якщо вона у вас жирна чи комбінована.

У холодну пору року необхідно додавати до традиційних засобів догляду спеціальні захисні креми від негоди. Такі креми ідеально захистять від перепадів температури й вологості повітря, поновлять захисні властивості шкіри й підтримають усі її функції.

Зміцнюємо судини

Щоб контакт обличчя з низькою температурою не став шоком для шкіри, зміцнюйте судини зсередини. Найкраще для цього скористатися препаратами на основі водоростей, зеленого чаю, з вітаміном С.

Салати з морської капусти, зелений чай с лимоном, гарячий журавлинний напій, уживання аскорутину згідно з рецептурою — усе це допоможе вам позбутися неприємностей з розширеними або лопнутими судинками.



Декоративна косметика взимку

Декоративна косметика может давати не тільки естетичний, але й оздоровчий ефект. Так, сучасні тональні креми містять спеціальні захисні речовини, які рятують від морозу. Тому в морозну пору року краще відмовитися від розсипчастої пудри й користуватися рідкою. Але накладати її треба на основний крем, щоб не забивались пори. Для губ використовуйте жирну помаду, а не зволожувальний бальзам та блиск.

Живлення для шкіри

Як правило, саме взимку ми замислюємося над проблемами шкіри і прагнемо розв'язати їх усі й одразу. Але думати про холоди треба ще восени, намагаючись «налягати на дари природи», щоб запастись вітамінами. Якщо цей період згаяно, вашими помічниками мають стати вітаміні комплекси та свіжовідтиснутий (фреш) сік.

Ваш стіл узимку — майже аптека! Так, брак вітаміну D через недостатню кількість сонця можна надолужити рибою, яйцями та вершковим маслом. Дефіцит вітаміну А поновлюється печінкою тріски, нестача вітаміну Е — висівковим хлібом та крупами. І ще. Узимку не варто «сідати на дієту»: від обмежень у харчуванні більше шкоди, ніж користі.

Незамінними натуральними речовинами для зими є мед і оливкова олія. Ви можете не лише вживати їх з продуктами харчування, але й сміливо накладати на обличчя як разом, так і окремо. Оливкова олія може впоратися навіть із найсильнішим лущенням шкіри, проти якого безсилі всі дорогі засоби.

Допоможемо шкірі відновитися

Узимку, як уже зазначалося, шкіра відновлюється повільніше. І щоб допомогти їй звільнитися від мертвих ороговілих клітин і повернути яскравий колір, можна підібрати ферментний пілінг, наприклад на основі ананаса, грейпфрута.

Кислі фрукти, що містять вітамін С та фруктові кислоти, відлущують ороговілі клітини та сприяють росту нових. А маска з авокадо, багатого на рослинні жири й вітаміни, — це чудовий живильний та відновлювальний догляд.

Корисні поради

⊙ Виходячи надвір, прикрийте обличчя на декілька секунд руками, щоб шкіра трохи адаптувалася до різкої зміни температури.

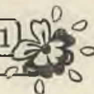
⊙ Навіть у найлютіший мороз не затуляйте обличчя шарфом. Яким би м'яким не був шарф, на морозі він може натерти шкіру. Але найбільше він шкодить тим, що затримує вологу, виділену під час дихання, а це вкрай негативно для шкіри й може навіть спричинити обморожування.

⊙ Повернувшись до приміщення з морозу, не кваптеся сідати якнайближче до тепла, особливо якщо це кондиціонер або відкрите джерело вогню. Вони ще більше висушать і без того зневоджену морозом шкіру, на якій можуть з'явитися подразнення, почервоніння й лущення.

⊙ Якщо після тривалого перебування на повітрі у холодну погоду шкіра обличчя стягнута, суха і навіть починає лущитися, удома слід зробити гарячий компрес чи припарки. Для цього рушник чи серветку необхідно змочити гарячою содовою водою або відваром ромашки та м'яти, відтиснути й накласти на 2–3 хв на обличчя (або на руки). Після цього радимо зробити на обличчі маску з яєчного жовтка, змішаного з 1 ч. ложкою вітаміну А (концентрату), рициновою олією та додатково будь-якою олією (кукурудзяною, оливковою, рафінованою соняшниковою), узятими в рівних частинах. За 15–20 хв маску треба змити теплою, а потім холодною водою. Обличчя змастити кремом.

⊙ У сильний мороз або в холодний, вологий, вітряний день корисно, перебуваючи на свіжому повітрі, періодично масувати ніс та щоки притискальними (вглиб до кістки) рухами, трохи пощипуючи.

Існує інший спосіб: удихніть повітря, затримайте видих, напружтеся, доки не виникне відчуття, що кров прилила до обличчя.



⊙ Під впливом низької температури й вітру червона кайма губ іноді починає лущитися, губи втрачають колір або набувають сіруватого відтінку та обвітреного вигляду.

Щоб цього не сталося, перед виходом з помешкання необхідно протерти губи лимонним соком і змастити сумішшю гусячого жиру та рицинової олії в рівних частинах. Щоб губи не обвітрювались, використовуйте жирну губну помаду, безбарвну або кольорову.

⊙ Сніг тільки підсилює дію яскравого сонячного світла, часто сонячного вітряного дня червоніють, наливаються й запалюються повіки. У цьому разі передусім треба промити повіки та очі теплим розчином борної кислоти (0,5 ч. ложки на 1 склянку кип'яченої води) або теплим настоєм чаю, а потім, просушивши повіки, злегка змастити їх краєчки гідрокортизоновою маззю або 1% -ним розчином брильянтової зелені, на 10 г якої слід додати 10 крапель рицинової олії.

Щоправда, після «зеленки» ви ще тривалий час не вийдете з дому, але ж підлікуєте очі.

⊙ Не вмивайтесь уранці холодною водою і в жодному разі не протирайте обличчя кубиками льоду — це добре лише влітку. Узимку вмивайтеся теплою водою, а після ополіскуйте обличчя відваром липи або шавлії, які пом'якшать і заспокоять шкіру.

⊙ Губи взимку потребують більшої уваги. Завжди носіть із собою гігієнічну помаду. Якщо ви надаєте перевагу декоративній, то спочатку накладайте гігієнічну, а потім — кольорову.

⊙ Якщо ваші губи полопались, змащуйте їх на ніч живильним бальзамом. Не користуйтесь у цей період кольоровою помадою — барвники роз'їдають рани, відкриваючи шлях інфекціям. Шорсткість на губах легко прибрати за допомогою пілінгу: промийте губи теплою водою, помасуйте м'якою зубною щіткою і покрийте жирним кремом.

⊙ Багато хто може зізнатися, що кожної зими їхні губи атакує герпес або, як кажуть у народі, застуда на губах. Щоб цього не сталося, по-перше, не цілуйтеся на вітрі, по-друге, приймайте вітаміни та засоби для підвищення імуніте-

ту і, по-третє, користуйтеся антисептичною гігієнічною помадою.

Медики небезпідставно стверджують, що герпес — проблема всього організму. Мороз і вітер лише провокують його зовнішні прояви. Зверніться до лікаря — він порекомендує вам засоби боротьби з герпесом і препарати, що підвищують імунітет.

⊙ Щоб на лютому зимовому вітрі ніс не замерз і не почервонів, протирайте його 2 рази на тиждень липовим або ромашковим відваром. І намагайтеся виходити на вулицю із сухим носом!

⊙ Лягаючи спати, знімайте макіяж, причому тоніками та гелями, які не містять спирту. Не вмивайтеся взимку милом — шкіра цього не витримає.

⊙ Якщо у вас суха шкіра, не варто користуватися взимку масками-плівками та масками, що стягують обличчя. Краще зверніть увагу на живильні й жирні маски.

Якщо обмороження все ж таки сталося

Узимку при низькій температурі та значній вологості шкіра на ногах, руках, обличчі, вухах іноді стає натягнутою, набряклою, холодною на дотик, начебто блищить, на ній можуть виникати багряно-червоні плями, що викликають свербіння й печуть. Таке неприємне явище називається обмороженням.

З появою подібних симптомів потрібно робити поперемінно гарячі й холодні ванночки й обтирання обморожених ділянок шкіри спочатку камфорним спиртом або одеколоном, а потім риб'ячим жиром, олійним розчином вітаміну А (концентрату), розтопленим гусячим жиром.

Якщо ви повернулися з морозу додому, не завадить подивитися в дзеркало — чи немає ознак обмороження носу або щік? Якщо такі ознаки виявлено (побілілі ділянки шкіри), потрібно вжити термінових заходів.

До шкіри треба прикласти гарячу розім'яту картоплю, зварену в кожушках і загорнену в марлю. Тримати її треба, доки охолоне, після цього кілька разів протерти шкіру розве-

жним лимонним соком або розчином яблучного оцту (2 ч. ложки на 1 склянку води).

Можна протерти її камфорним спиртом, чистими пальцями легко попом'яти й притиснути — зробити легкий масаж обмороженої ділянки, потім намастити густим шаром розтопленого на водяній бані гусячого, курячого, качиного жиру, змішаного в однакових частинах з рициновою, камфорною олією, олією шипшини або евкаліпта.

Такими засобами від обмороження варто запастися заздалегідь і зберігати їх у холодильнику.

Для профілактики обмороження влітку й ранньої осені корисно систематично щоранку спочатку раз, а потім і двічі протирати шкіру льодом та злегка масажувати з камфорною олією ділянки, схильні до обмороження. Слід також поліпшити харчування, збільшити споживання їжі, багатої на вітаміни С й А. Можна приймати ці вітаміни в чистому вигляді.

Перед виходом на мороз корисно злегка змастити шкіру обличчя й рук розтопленим на водяній бані гусячим або свинячим жиром, або втерти суміш касторової, камфорної та соняшникової олії. Це — надійна профілактика обмороження.

Якщо шкіра завжди гостро реагує на мороз, робіть 2–3 рази на тиждень теплі (37 °С) ванни для обличчя з пом'якшувальними добавками:

— 2–3 ст. ложки сухого молока, 1 ст. ложка маслинової або кукурудзяної олії, 2 краплі заспокійливої ефірної олії (лаванда, м'ята, меліса);

— 2–3 ст. ложки олії жожоба, 2 краплі ефірної олії (лаванда, меліса, герань, бергамот).

Настоянка з трав від червоних «зірочок»

Після зняття гриму й умивання прохолодною водою з м'яким милом або з вівсяними пластівцями протріть шкіру спеціальною рідиною. Готують її так: 1 ложку кореня мальви, 1 ложку липового цвіту, 1 ложку меду заливають склянкою холодної води і кип'ятять на повільному вогні під кришкою 10 хв. Потім каструльку знімають з вогню й залишають ще на

10 хв настоюватися. Потім відвар проціджують і переливають у пляшечку.

Можете користуватися цією рідиною кілька днів, зберігаючи пляшечку зі щільно притертим корком у холодному місці.

Домашній камфорний крем

Перед сном ополосніть обличчя холодною водою та вітріть камфорний крем, який ви можете зробити самі.

Візьміть 50 г несолоного свинячого смальцю, перетопленого на водяній бані, і 50 г камфорної олії. Ретельно змішайте з камфорною олією, перелийте в чисту баночку й охолодіть.

Захисний крем для обличчя
(для сухої та нормальної шкіри)

Крем спермацетовий або ланоліновий — 1 ч. ложка.
Мазь цинкова — 1 ч. ложка.
Олія рафінована (краще маслинова) — 1 ч. ложка.

Усі компоненти ретельно розітріть і нанесіть на обличчя перед виходом на мороз. Зверху можна накласти розсипчасту пудру або тональний крем.

Захисний крем для жирної шкіри

Мазь цинкова — 1 ч. ложка.
Олія рафінована (краще маслинова) — 1 ч. ложка.
Морквяний сік — 1 ч. ложка.

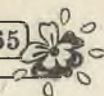
Усі компоненти ретельно розітріть і нанесіть на обличчя перед виходом на мороз. За бажанням можна накласти розсипчасту пудру або тональний крем.

Зимове вмивання

1 ст. ложку сухої трави хвощу залийте склянкою холодної води й кип’ятіть 20 хв, потім процідіть, охолодіть — і відвар для вмивання готовий.

Сирна маска

Візьміть 2 ст. ложки свіжого кисломолочного сиру, розітріть із сирим жовтком і кількома краплями перекису вод-



ню. Маса має бути без грудок і не дуже густою. Накладіть її на обличчя та шию. За 10–15 хв змийте маску холодною водою. Така маска освіжає шкіру, робить її світлішою, що актуально, оскільки взимку шкіра набуває сіруватого відтінку.

Спецмаска

Візьміть листя шпинату, дрібно наріжте і зваріть у несолоній воді або молоці. Потім викладіть на марлю й охолодіть. Після цього накладіть маску на обличчя й залишіть на 20 хв. Змийте теплою водою.

Ця маска допоможе вам підлікувати вашу шкіру в зимовий період, наситити її вітамінами й освіжити колір.

Руки взимку

Найголовніше в догляді за руками в зимовий період — намагатися тримати їх у теплі. Тобто обов'язково треба носити рукавички.

Якщо шкіра рук дуже суха, можна порадити щодня робити на ніч гарячі содові ванночки: 1 ст. ложка питної соди на 1 л води. А потім утирати у вологу шкіру крем для рук, гліцеринове желе або суміш у рівних частинах таких речовин: гліцерин, одеколон, вода й нашатирний спирт.

Підживіть руки вітаміном С — вичавте лимон у мисочку з водою (1 л) і потримайте в цьому розчині руки 15 хв. Змащуйте їх олією з додаванням кількох крапель лимону.

Щоб руки не обвітрювалися, за 30–40 хв до виходу на вулицю накладіть на них живильний крем і добре увітріть його, щоб не залишалося жирного блиску. Безпосередньо перед виходом можна накласти ще один шар захисного крему. Він утворить на шкірі плівку й захистить руки від холоду.

Ще раз нагадаємо: не треба знімати на морозі рукавички без крайньої потреби.

Особливу увагу слід приділити рукам увечері. Дуже корисні спеціальні ванночки, після яких необхідно накласти зволожувальний крем, бальзам або живильну маску для рук. Підсилити дію крему або маски допоможуть целофанові ру-

кавички й надягнуті на них зверху полотняні або вовняні рукавиці. Саме так крем усмоктується якнайкраще.

Волосся взимку

Основною проблемою волосся в зимовий період є брак кисню. Волосся стає тьмяним і починає випадати. Це й не дивно, оскільки під шапкою воно страждає від парникового ефекту, а без неї — від холоду: судини різко звужуються, у результаті чого порушується кровообіг. В обох випадках волосся «задихається», воно потребує кисню. І якщо проблем з руками і шкірою обличчя можна уникнути, запобігтити їх появі процедурами загартовування, то від проблем з волоссям вам не втекти. Тому будемо вчитися рятувати волосся в зимовий період.

Рятівна процедура

Щоденний масаж волосистої частини голови. Він поліпшує кровообіг, а корені волосся отримують необхідний кисень і живлення. Скористайтеся як масажною олією, так і сіллю або сухою гірчицею — ці засоби проникають глибоко в шкіру й активізують відновлювальні процеси.

Розділяючи волосся на проділи, утирайте обраний вами продукт у шкіру. А якщо відчуєте, що трохи поколює й пече, не лякайтеся. Це сигнал того, що процес насичення киснем пішов. За 10–15 хв вимийте голову з шампунем.

Якщо ви не хочете втирати в голову сіль або гірчицю, то практично того ж ефекту можна домогтися, щодня розчісуючи волосся масажною щіткою в різні боки протягом 15–20 хв.

Можна вдатися й до звичайного ручного масажу, розтираючи кінчиками пальців шкіру голови, що так приємно робити, улаштувавшись у кріслі перед телевізором.

Як правильно носити шапку

Ви придбали собі розкішний головний убір з хутра або вовни і вважаєте себе надійно захищеною від примх матін-



ки-зими. Але ж тепла хутряна шапка ще не гарантує захисту від застуди. Усе має бути доречним. Наприклад, якщо ви у п'ятиградусний морозець одягнете теплу хутряну шапку, вона не стільки грітиме, скільки викликатиме перегрів і бажання за першої ж нагоди її зняти. Існує певна класифікація: який головний убір надягати в ту чи іншу погоду.

До –5 °С — можна обходитися без головного убору;

від –5 °С до –10 °С — підійдуть каптур пальто, берет, капелюх, кепка, хустка;

від –10 °С до –15 °С — оптимальними будуть каптур синтепонової куртки, вовняна в'язана шапка, утеплена бейсболка;

від –15 °С до –20 °С — вас зігріють каптур дублянки або шуби, тепле вовняне кепі з вухами, вовняна хустка;

нижче –20 °С — потрібен хутряний головний убір.

Зимові підказки

У холодну пору року активізується робота сальних залоз, а підвищене вироблення шкірного сала швидко робить волосся жирним і брудним. Під теплою шапкою будь-яке волосся миттєво перетворюється з гарного й укладеного на прим'яте й лише віддалено нагадує вашу зачіску. Упоратися з цією проблемою нескладно.

1. Мийте голову не гарячою, а теплою водою, температура якої близька до температури тіла (37–39 °С). Гаряча вода активізує діяльність сальних залоз.

2. Не намагайтеся використовувати багато шампуню і не лийте його на голову прямо з флакона. Спочатку капніть шампунь на долоню, змішайте його з невеликою кількістю води, а потім рівномірно розподіліть по зачісці. Для волосся середньої довжини (до плечей) досить краплі шампуню або бальзаму завбільшки з монетку. Змивайте шампунь не менше 3 хв, а бальзам протягом 5 хв.

3. Пофарбуйте волосся (можна навіть у «рідний» колір) стійкою фарбою. Цей процес змінює структуру волосся, у результаті чого воно стає сухішим, а отже, довше залишається чистим.

Що потрібно волоссю взимку

— головний убір з натурального матеріалу. Він захистить ваші локони від холоду й стрімкого перепаду температур;

— зміцнювальна маска, тому що взимку волосся випадає особливо інтенсивно;

— кисневий шампунь і кондиціонер. Вони забезпечать волосся потрібними живильними речовинами і захистять його від морозу.

А от від фена на цей період доведеться відмовитись. Узимку волосся й так страждає від перепадів температури, а гарячий струмінь повітря для нього — додатковий стрес.

Не варто щодня укладати волосся з уживанням великої кількості пінки й лаку. Узимку волосся бореться з природним ворогом — морозом, і вигадувати для нього нових супротивників не варто. Не носіть головні убори з дуже тугою гумкою, тому що вона стискатиме судини, а це перешкоджає кровопостачанню голови.

Намагайтеся не користуватися пластмасовими гребінцями — у холодний період волосся від них стає зовсім некерованим.

Як зберегти зачіску взимку

1. Висушуйте волосся ретельно й не поспішаючи. Недосушена укладка швидко втрачає форму.

2. Якщо у вас тонке волосся, відмовтеся на час від бальзаму, використовуйте шампунь для збільшення об'єму.

3. Зробіть легку хімічну завивку. Завдяки їй змінюється структура волосся, і після цього воно чудово тримає форму.

4. Користуйтеся гелем і мусом сильної фіксації. Якщо навіть за цих умов зачіска дещо деформується, ви легко відновите її за допомогою гребінця.

ВЕСНА НАСТАЛА

Шкіра навесні

Весна — найважчий час для нашої шкіри: відбувається перебудова організму на літній режим, відчувається нестача



вітамінів, негативний вплив чинить мінлива погода. За короткий період часу на шкіру може впливати холод (особливо при сильному вітрі), тепло, постійне підсилення сонячного випромінювання, вологе весняне повітря. Пізніше через підвищення температури повітря може з'явитися жирний блиск, а через більш активні сонячні промені виникають забуті взимку ластовиння та пігментні плями. Підсилюється чутливість шкіри.

Тому навесні шкірі слід приділяти більше уваги, щоб забезпечити поступовий перехід від зимових умов до літніх. Навесні ви змінюєте свій гардероб? Так само ви повинні поступово змінити й догляд за шкірою.

Навесні все живе прокидається і тягнеться до сонечка, сподіваючись отримати нові сили, і організм людини, відчуваючи вітамінне голодування, потребує підтримки. Яким чином звести наслідки авітамінозу до мінімуму?

Живимо шкіру зсередини.

Вітамінні напої

Рецепт 1

Звіробій — 2 ст. ложки.
Листя м'яти — 2 ст. ложки.
Трава чебрецю — 1 ст. ложка.
Корінь валеріани — 1 ст. ложка.

Заварюють бальзам, як і чай: 1 ч. ложку на 1 склянку води, настоюють 8–10 хв. Дуже ефективно приймати бальзам з медом (він підсилює лікувальну дію).

Рецепт 2

Плоди горобини — 100 г.

Заварити 1 ст. ложку на 1 склянку окропу, як чай. Пити по 0,5 склянки 2–3 рази на день.

Рецепт 3

Плоди смородини — 10 г.

Плоди шипшини — 10 г.

1 ст. ложку суміші заварити 2 склянками окропу, настояти 1 год, процідити. Пити по 0,5 склянки 3 рази на день.

Рецепт 4

Сушена натерта морква — 30 г.

Плоди шипшини — 30 г.

Плоди смородини або горобини — 10 г.

Листя кропиви — 30 г.

2 ст. ложки залити 2 склянками окропу (у термосі) на ' год. Пити по 0,5 склянки 3 рази на день.

Рецепт мюслі

Вівсяні пластівці «Геркулес» — 2 ст. ложки. Їх треба обсмажити до хрусткої кірочки.

Пшеничні висівки — 1 ст. ложка.

Насіння соняшника — 1 ч. ложка.

Квітковий пилок — 0,5 ч. ложки.

Родзинки — 1 ст. ложка.

Суміш залити молоком, настоювати 30 хв, з'їсти, не поспішаючи, добре пережовуючи.

Рецепт суміші
«Прощавай, авітамінозе!»

Лимон — 1 шт. Не обчищайте цедру. Щоб простерилізувати лимон, обдайте його окропом.

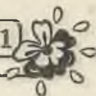
Курага — 1 склянка.

Родзинки — 1 склянка.

Волоські горіхи — 0,5 склянки.

Мед — 0,5 склянки.

Усі складові пропустити через м'ясорубку й додати мед. Рекомендовано приймати суміш по 1 ст. ложці 3 рази на день перед їжею. Ця суміш не тільки повертає здоровий колір обличчю, але й сприяє поліпшенню роботи серця.



Очищення шкіри навесні

Перед виходом на холодне повітря, особливо у вітряну погоду, мити обличчя милом не рекомендовано. Замість мила застосовуйте лосьйони, що відповідають вашому типу шкіри. У травні, коли припиняється опалювальний сезон і температура та вологість повітря підвищуються, сальні залози починають виділяти більше жиру. Тому в цей час можна переходити на сильніші засоби очищення шкіри, але при цьому треба бути дуже обережними, щоб куплений засіб надмірно не висушував шкіру.

У весняний період рекомендуємо застосовувати антистресову косметику, що добре відновлює стомлену шкіру. До її складу входять вітаміни А, С, Е, колаген, пантенол, різні кислоти й олії, а також антиоксиданти, що нейтралізують дію вільних радикалів.

Оскільки навесні шкіра стає більш чутливою і схильною до подразнення, бажано добирати засоби, призначені для чутливої шкіри.

Для підтримки шкіри в належному стані слід регулярно робити живильні та зволожувальні маски для обличчя, шиї й області декольте.

Увечері, навіть якщо ваша шкіра добре переносить водні процедури, слід умиватися кип'яченою водою кімнатної температури з найм'якшим гліцериновим милом. Потім ніжно промокнути обличчя серветкою і накласти жирний живильний крем.

Добре використовувати вітамінізовані регенеруючі креми, які містять жиророзчинні вітаміни А, Е, Д.

Якщо після вмивання з милом ваша шкіра лущиться, виникає відчуття стягування, то краще очищувати її рідким емульсійним кремом. Це тонкодисперсні емульсії жирових речовин (ланоліну, спермацету, олій), які містять також біологічні речовини — вітаміни, ферменти, амінокислоти, екстракти трав.

З багатого різнотрав'я найкраще для сухої шкіри підійдуть ромашка, петрушка, біостимульований сік алое, деревій і

польовий хвощ. Такі засоби ретельно очищують шкіру й водночас делікатно доглядають за нею.

Біостимульованим називається листок алое, який після відділення від материнської рослини витримують у холодильнику 6–12 діб.

Дуже примхливу або сильно постраждалу від зовнішніх впливів шкіру необхідно очищувати двома заходами: спочатку косметичним молочком або рідким кремом, потім — безалкогольним лосьйоном або тоніком. Для зняття декоративної косметики, особливо макіяжу очей, рекомендуємо застосовувати тільки спеціальні засоби.

Зів'ялу, пом'яту шкіру можна простимулювати косметичними засобами, до складу яких уходять речовини, отримані від продуктів бджільництва. Вони підсилюють кровообіг, поліпшують колір обличчя. Але саме тому вони протипоказані при розширених кровоносних судинах на обличчі.

Якщо вашій шкірі не допомагають відновитися живильні креми, значить, вона сильно постраждала. У такому разі доведеться «розоритися» на якісний омолоджувальний косметичний засіб.

Щоб він насправді відновив гладкість, м'якість, пружність та еластичність вашої шкіри, шукайте на етикетках кремів і сироваток такі складники:

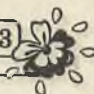
— сфігноліпіди, які змушують шкіру самостійно виробляти необхідну кількість ліпідів, що утворюють захисний бар'єр шкіри і таким чином нормалізують її водно-жировий баланс;

— токоферол (вітамін Е) — природний сонцезахисний фільтр — перешкоджає утворенню всередині шкіри вільних радикалів, які відіграють важливу роль у процесі старіння шкіри;

— глікокераміди, які підвищують еластичність шкіри;

— ретинол (вітамін А), який активізує процес відновлення клітин шкіри;

— вітамін С, який зміцнює стінки кровоносних судин, активізує кровообіг, тим самим поліпшуючи колір обличчя;



— фруктові кислоти, які відлущують стару шкіру й тим самим стимулюють наростання нової.

Весняні відновлювальні маски для шкіри

Для нормальної шкіри

Крупа «Геркулес» (розмелена млинком для кави) — 1 ст. ложка.

Молоко тепле — 3 ст. ложки.

Мед — 1 ч. ложка.

Накласти отриману кашку на обличчя на 20 хв. Змити теплою водою.

Для сухої шкіри

Листя берези (молоде) — 2 ч. ложки.

Окріп — 0,25 склянки.

Настояти 30 хв, додати 1 ст. ложку спермацетового крему.

Для жирної шкіри

Жовток (сирий) — 1 шт.

Олія — 1 ч. ложка.

Кашка лимона (із цедрою) — 1 ч. ложка.

Ретельно розтерти й накласти на обличчя на 20 хв.

Для зів'ялої шкіри

Зернятка пшеничні (обов'язково пророщені й розім'яті) — 1 ч. ложка.

Яєчний жовток сирий — 1 шт.

Олія — 1 ст. ложка.

Ретельно розтерти й накласти на обличчя на 20 хв.

Універсальні весняні маски

Дріжджова

Шматочок дріжджів розтерти в невеликій кількості свіжого молока й накласти отриману масу на обличчя. Витримати до висихання і змити прохолодною водою (краще рома-

шковим настоєм). При дуже сухій шкірі в цю маску можна додати 5 крапель маслинової олії.

Японська

Рекомендована для старіючої шкіри. Рівні частини борошна й меду змішати у свіжому молоці та накласти на обличчя утворену кашку. За 30 хв змити маску ромашковим настоєм.

Бобова

Відварити квасолю, розім'яти виделкою, додати 2–3 ч. ложки лимонного соку й 1 ч. ложку маслинової олії. Теплу кашку накласти на обличчя на 20 хв. Зняти маску теплою водою, потім ополоснути обличчя холодною водою. Ця маска живить і відбілює шкіру.

Ягідна

Рано-вранці шкіра найчутливіша до зовнішнього впливу. Розріжте полуницю або суницю й натріть соком обличчя та шию, ледь зволожуючи повіки. За 15 хв змийте водою.

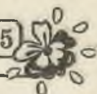
Маска гарна тим, що під час її дії ви можете займатися своїми справами, вона не потребує від вас стану суцільного спокою. Маска робить шкіру ніжною, пом'якшує, живить її, освітлює ластовиння й надає чудового тонкого аромату.

«Одягаємо» обличчя перед виходом надвір

Якщо в зимовий період рекомендовано використовувати пудру й тональний крем для захисту від морозу, то навесні краще не зловживати ними або взагалі від них відмовитися, тому що шкірі треба дихати, а пудра й крем цьому перешкоджають.

Весняне сонце корисне для шкіри, воно не таке активне, як літнє, і дарує не тільки рівну засмагу, але й такий необхідний організму вітамін D.

От тільки для того, щоб безпечно дати шкірі «надихатися», вам треба користуватися сонцезахисним кремом, щоб уникнути появи ластовиння та пігментних плям.



Руки навесні

Усю зиму руки перебували в рукавичках і практично не відчували свіжого повітря, що спричинило порушення кровообігу. Тому крім живильних масок корисно щодня виконувати масаж для рук.

1. Міцно стисніть кожну руку в кулак і різко розтисніть (повторіть 10 разів).

2. Зробіть обертові рухи руками в обидва боки (повторіть 10 разів).

3. Проведіть кругові рухи великими пальцями в обох напрямках (повторіть 10 разів).

4. Складіть пальці рук «у замок». Міцно стискайте й розтискайте пальці (повторіть 20 разів).

5. Міцно притуліть одна до одної долоні й пальці рук. Лікті мають перебувати на рівні плечей. Тепер, не розтискаючи пальців, відведіть долоні так, щоб зап'ястя та лікті розсунулися, потім поверніть кисть у початкове положення (повторіть 10 разів).

6. Кисті рук підніміть угору й вільно опустіть (повторіть 20 разів).

Волосся навесні

Теплі головні убори відіграли чималу роль у тому, що наше волосся стало сухим і посіченим. Щоб воно стало м'яким і менш ламким, спробуйте ополіскувати волосся після миття відваром вербової кори. Візьміть кілька шматочків вербової кори та подрібніть на млинку для кави. Налийте 0,5 л води в емальований посуд, покладіть 2 ст. ложки подрібненої кори та проваріть 10 хв на слабкому вогні. Після того як відвар охолоне, процідіть його через подвійну марлю. Вимийте голову м'яким шампунем для сухого волосся й ополосніть отриманим відваром. Не варто при цьому сушити волосся феном, краще дати йому висохнути природним шляхом.

Різкі температурні коливання, що повсякчас впливають на непокриту голову, подразнюють нервові шкірні закінчен-

ня і викликають скорочення м'язів волосся, призводять до різкого спазму та стійкого звуження кровоносних судин, погіршуючи тим самим кровообіг, — волосся тьмяніє, випадає.

При сирій погоді волосся всмоктує вологу, а її випаровування спричиняє охолодження шкіри волосистої частини голови. Через це порушується нормальне живлення волосся, і воно випадає. У такому разі треба прикривати волосся легким головним убором, а також забезпечити додаткове живлення.

Навесні для волосся підійдуть будь-які живильні маски.

ЛІТНЯ ПОРА

Шкіра влітку

Слідом за весною приходить літо — найбільш очікувана пора року. Разом із природою оновлюється й організм людини. Улітку треба якнайбільше перебувати на повітрі, ходити босоніж, загартовуватися, запасатися вітамінами й тим самим зміцнювати організм.

Як приймати сонячні ванни

Сонце дуже корисне для шкіри. На сонці виробляється вітамін D, що сприятливо впливає як на стан шкіри, так і на стан волосся та нігтів. Тим, хто полюбляє загоряти, треба знати тип своєї шкіри, тому що кожен з них має свою межу перебування на сонці. Безглуздо й шкідливо перевищувати цю межу. Ось кілька основних порад для кожного типу шкіри.

Нормальна шкіра

При нормальній шкірі протягом дня слід уникати різкого впливу сонця й вітру, тому перед виходом надвір накладіть на шкіру обличчя денний або захисний крем, крем-пудру. При схильності до утворення пігментних плям і ластовиння накладіть на шкіру захисний крем для нормального типу шкіри.

Також рекомендується підживлювати таку шкіру, наприклад за допомогою жовткової маски.

Суха шкіра

Суха шкіра дуже чутлива, тому що виробляє мало захисних речовин, які зазвичай захищають шкіру від небезпечних впливів довкілля. Тому перед виходом на сонце зволожте її кремом, який підходить для вашого типу шкіри.

Можна зробити таку маску: 1 ч. ложку свіжого сиру розітріть з 1 ч. ложкою свіжих вершків і 1 ч. ложкою морквяного соку. За 40 хв змийте.

Так чи інакше зілля народної косметики поєднуються в побуті з промисловими кремами, лосьйонами й гелями. Тому згадка про вибір «магазинних» засобів зайвою не буде.

Креми для сухої шкіри мають містити, крім зволожувальних засобів, спеціальні емульсії, що сприяють швидкому всмоктуванню. А денні креми з фільтрувальними елементами захищають суху шкіру від ультрафіолету та передчасного старіння. На щодень ідеальні легкі гелеві препарати, накладені під денний крем. Вони пом'якшують, зволожують шкіру і є чудовою основою для макіяжу.

Жирна шкіра

Для догляду за жирною шкірою влітку добре використовувати крем-пудру з вітаміном С та з захисною дією від сонця одночасно.

Комбінований шкіра

Якщо у вас комбінований тип шкіри, то UV-фільтр обраного вами крему має бути не нижчим за 30–40. Накладайте його кожні 3–4 год. Для засмаги рекомендовано використовувати ранковий або вечірній час: так ви збережете свою шкіру від опіків і отримаєте рівну засмагу.

Світла шкіра

Особливі правила перебування на сонці існують для дівчат зі світлою шкірою. На такій шкірі сонячні опіки мо-

жуть з'явитися навіть після нетривалого перебування на сонці. Потрібно обмежувати перебування на сонці (досить 10 хв), збільшуючи його на 10–15 хв щодня. Уникайте полуденного сонця: ультрафіолетове випромінювання в цей час найінтенсивніше. Завжди користуйтеся сонцезахисними препаратами. Використовуйте їх часто, змащуючи всі відкриті ділянки тіла, і не забувайте накладати новий шар після купання. Перебуваючи на пляжі, покривайте шкіру товстим шаром крему, це необхідно, тому що пісок і вода відбивають ультрафіолетові промені та сприяють швидшій засмазі.

Несприятливо в літній період впливає на шкіру і підвищена вологість повітря, при якій потові залози невпинно працюють, через що ваша шкіра може стати жирнішою. Також вплинути на вашу красу здатен сильний вітер, що буквально висушує шкіру. Піднятий вітром пил, осідаючи на обличчі, закупорює пори та не дає їй нормально дихати.

Тому, якими б приємними не були тепло від сонячних променів та свіжий вітер, не забувайте щодня дбати про здоров'я своєї шкіри.

Літні живильні маски для обличчя

Нормальна й суха шкіра

Настій ромашки (1 ст. ложка сухої аптечної трави на 1 склянку води).

Сирий яєчний жовток — 1 шт.

Мед — 1 ч. ложка.

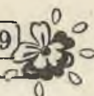
Крохмаль картопляний — 1 ч. ложка

Тримати маску 15–20 хв, потім змити водою.

Жирна шкіра

Трав'яна маска

По 1 ч. ложці свіжої трави звіробою, деревію, хвоща польового, підбілу розітріть на кашку, пропарте протягом 3 хв окропом і накладіть маску на 20 хв.



Гарбузова маска

1 ч. ложку соку з м'якоті сирого гарбуза змішайте з 1 ч. ложкою лимонного соку, додайте 1 свіжий яєчний жовток і 2 ч. ложки сметани, добре перемішайте й накладіть суміш на обличчя та шию. За 15–20 хв змийте ледь теплою водою.

Маска для зменшення пор

Візьміть 8 середніх листочків щавлю, розітріть їх дерев'яною ложкою і змішайте з 1 свіжим яєчним білком. Накладіть на обличчя шар маски, а коли підсохне, накладіть другий, потім третій. За 15 хв змийте маску неміцним чаєм.

Живильна кульбаба

Візьміть 3–5 листочків кульбаби, розріжте їх ножем на дрібні шматочки, розітріть дерев'яною ложкою або ручкою ножа, змішайте з 2 ложками нежирного сиру.

Якщо у вас є гнійники або прищики, перед нанесенням маски змастіть їх чистим соком кульбаби. Накладіть маску на 20 хв, потім зніміть її паперовими серветками і протріть обличчя кислим молоком.

Літні живильні креми

Перед виходом надвір у спекотну погоду накладіть на обличчя живильний крем, виготовлений за одним із наступних рецептів.

⊙ Змішайте по 1 ч. ложці косметичного вазеліну, персикової олії та води.

⊙ Розтопіть на водяній бані свіжий свинячий здір і змішайте 1 ч. ложку здору з 1 ч. ложкою рицинової олії.

Крем накладіть на шкіру тонким шаром, залишіть на 5 хв, потім надлишки промокніть паперовою серветкою.

Літні лосьйони при підвищеній пітливості шкіри

Для нормальної та сухої шкіри

Сік огірка — 30 г.

Галун — 2 г.
Гліцерин — 70 мл.

Для жирної шкіри

Борна кислота — 0,5 г.
Гліцерин — 10 г.
Горілка — 20 мл.

Якщо шкіра все ж таки обгоріла

Олійна емульсія з кульбаби

Змішайте подрібнені корені кульбаби з олією в співвідношенні 1:10. Ретельно перемішайте й дайте добу настоятися. Після цього суміш прогрійте протягом 1 год на водяній бані та процідіть. Емульсією змащуйте обпалену шкіру 3–4 рази на день. Зберігати емульсію можна протягом тривалого часу в прохолодному місці. Так що варто приготувати цей засіб заздалегідь, до того, як виникне потреба рятуватися від сонячних опіків.

Кавуновий лосьйон

Змішайте сік кавуна й огірка порівну. Протирайте ушкоджені місця не рідше 2 разів на день.

Крохмальна кашка

Змішайте картопляний крохмаль з водою так, щоб вийшла рідка кашка. Накладіть її на обпалені місця на 50 хв і зніміть обережно теплою водою.

Примочка «Звіробій»

Залийте 1 склянкою окропу 1 ст. ложку трави звіробою, настоюйте 30 хв, процідіть. Накладіть на обпалені місця — і можна не змивати. 2–3 дні після такого лікування не варто з'являтися на сонці, тому що звіробій, застосований зовні, підсилює дію сонячних променів на шкіру.

Якщо ви з якихось причин приймаєте настоянку звіробою всередину, вам також треба уникати сонця, інакше опіки практично неминучі.

Лимон

Можна накласти тонко нарізаний лимон на обпалені місця. Обпалена шкіра потребує більше вітаміну С (він знімає подразнення).

Щипає, звичайно, сильно, проте ефект відмінний.

Полуничне пюре

Обпалену шкіру можна змастити полуничним пюре, а за 20 хв змити теплою водою.

Сира картопля

Натріть сиру картоплю на дрібній тертушці, намастіть кашкою чисті ганчірочки і, періодично змінюючи, прикладайте до обпалених місць.

Морква

Натріть на дрібній тертушці морквину і зробіть з неї маску на обпалене місце.

Подорожник з кисляком

Подрібніть свіже листя подорожника. Намастіть обпалені місця кисляком, а зверху прикладіть подорожник.

Листя салату

Свіже листя салату городнього дрібно поріжте, покладіть у каструлю, залийте окропом так, щоб вода тільки покрила листя. Проваріть 5 хв. Ще теплою густу масу накладіть на сильно обпалені місця на 20 хв. Відваром, що залишився, протирайте ділянки шкіри, які менше постраждали від сонячного опіку.

Чай і молоко

Зробіть на обпалені місця компрес із теплого чаю або молока.

Рятівна маска з молока та борошна

На обпалені місця можна накласти маску з молока та борошна, узятих у рівних пропорціях. Ретельно перемішайте

борошно з молоком, накладіть маску на обпалену шкіру на 15–20 хв. Змийте прохолодною водою.

Руки влітку

Улітку шкіра рук страждає так само сильно, як і шкіра обличчя. Тому рукам варто приділяти також більше уваги. Щоб уберегти шкіру рук від опіків, користуйтеся сонцезахисними кремами. Мийте руки більш м'якими засобами, робіть живильні маски і не забувайте проводити відлущувальні процедури.

Літні маски для рук

Сунична. 1 ст. ложку суниць поєднати з 1 ст. ложкою сметани. Розтерти. Накласти на кисті рук на 15–20 хв.

Морквяно-абрикосова. Гарна для засмаглих рук. 1 ст. ложка тертої моркви поєднується з 2 розтертими виделкою абрикосами й 1 ст. ложкою олії.

Диняча. 2 ст. ложки м'якоті дині розтерти з 1 ст. ложкою кефіру. Накласти на кисті рук на 15–20 хв.

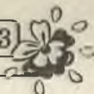
Волосся влітку

Волосся влітку страждає від сонця та солоної морської води.

Як же зберегти його від ушкоджень?

Користуйтеся особливо м'якими шампунями, які перешкоджають пересушуванню волосся. Ними можна мити голову щодня й навіть по кілька разів на день, вони зовсім неагресивні, тому що до їх складу входять живильні олії. Волосся стає ніжним, пухнастим, легко розчісується.

Захисний спрей (лак) рятує від пересушування і зберігає колір волосся (пофарбоване воно чи ні) — під його впливом волосся не вигоряє. Водночас це допомагає укласти волосся: воно легше розчісується, краще лежить. Ще одна перевага такого лаку — водостійкість.



Незамінні рятівники волосся — капелюх або хустка, не забувайте їх одягати хоча б у полуденну спеку.

Після купання

Похлюпавшись у воді (особливо солоній), ополосніть волосся трохи підсолодженою водою, щоб позбутися залишків солі та хлорки (їхня руйнівна дія посилюється під сонячними променями).

Не забувайте при купанні берегти волосся від впливу морської води купальними шапочками, тим більше що зараз існує безліч привабливих моделей.

Природні помічники

Волосся влітку можна істотно оздоровити, якщо щодня ополіскувати його трав'яними настоями та відварами, накладати живильні маски й робити масаж шкіри голови з настоями або камфорною та рициновою оліями.

Настій із квіток липи

Залити 100 г липового цвіту 2 склянками води, довести до кипіння, настояти, процідити (утирати щодня).

Настій із трави череди трироздільної

2 ст. ложки трави залити 1 склянкою окропу, настоювати 10 хв, процідити, уживати для ополіскування волосся після миття.

Так само виготовляють настій з квіток ромашки лікарської та трави материнки звичайної.

Настій з листя шавлії мускатної

3–4 ст. ложки листя залити 2 склянками окропу, настояти, процідити, ополіскувати волосся після миття.

Відвар деревію

2 ст. ложки трави залити 1 склянкою води, кип'ятити 5 хв, настояти, утирати в шкіру голови щодня протягом 1,5–2 місяців.

Рятівна літня маска
для волосся

Застосовується в разі надмірного пересушування й вигорання волосся під впливом вітру, морської води та сонячних променів.

100 г свіжих, дрібно нарізаних коренів лопуха настоювати добу в 1 склянці маслинової олії, потім суміш проварити на слабкому вогні 15 хв, охолодити й процідити. Перед миттям волосся добре змастити олією, укрити пергаментним папером, а потім — махровим рушником і залишити на 2 год. Після цього добре вимити.

ОСІННІЙ ПЕРІОД

Жінці слід зберегти й закріпити літні досягнення, не проґавити осінні дарунки природи, поповнити запаси вітамінів і мікроелементів за рахунок овочів та фруктів. Вологі холодні обтирання допоможуть зберегти стійкість до перепадів температури. І, звичайно, треба продовжувати загартовування.

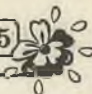
Шкіра восени

Восени головними завданнями косметичного догляду є відбілювання шкіри обличчя і підготовка шкіри до зими. Це маски на основі огірка, соку лимона, ріпчастої цибулі, порічок.

Осінь найбагатша на вітаміни в овочах та фруктах. У живильні та зволожувальні маски для волосся та шкіри можна вводити соки й кашки з фруктів й овочів або використовувати їх окремо.

Почнемо з очищення

Саме з очищення й починається догляд за стомленою після відпустки шкірою. Скраб видалить відмерлі клітини, дасть шкірі подихати й поверне їй життєвий блиск.



Чудовий скраб виходить із тертої моркви та манної крупи, узятих порівну. До речі, саме морква допоможе вам довше зберегти ніжно-шоколадний колір шкіри.

Сіллю для скраба краще не користуватися, у цей період вона може сильно пересушити вашу шкіру.

Зберігаємо засмагу

Засмага скороминуча. Незабаром від неї залишаться самі лише спогади. Але шанс обдурити час існує. Візьміть у союзники тональний крем. Він не тільки надасть шкірі бажаного відтінку: шоколадного, бронзового, золотавого, але й протягом усього дня буде зволожувати, доглядати, захищати її.

Збереженню засмаги (або ілюзії збереження) допоможе накладання на шкіру обличчя, шиї, декольте і рук соку моркви.

Осінні маски
для сухої та нормальної шкіри

Диняча маска

Диня (кашка) — 2 ст. ложки.
Мед — 1 ч. ложка.
Сметана — 1 ст. ложка.
Маску тримати 30 хв, потім змити.

Гарбузова маска

Гарбуз парений (розім'ятий) — 2 ст. ложки.
Сирий яєчний жовток — 1 шт.
Олія — 1 ч. ложка.
Тримати 20 хв, потім змити.

Осіння маска для жирної шкіри

Розім'ятий персик (без шкірки) — 3 ст. ложки.
Відвар ромашки (1 ст. ложка на 1 склянку води) — 3 ч. ложки.
Суміш тримати 20 хв, змити водою.

Кислі соки

Жирну пористу шкіру корисно час від часу протирати кислим соком, розведеним водою (сік журавлини, брусниці, помідора, порічок, квашеної капусти). На суху та зів'ялу шкіру чудово діє сік винограду, кавуна, сливи, банана, дині.

Руки восени

Раз на тиждень після літньої відпустки потрібно робити делікатне очищення шкіри рук скрабом. Видаляючи мертві клітини, він стимулює процес їх відновлення. Немає скрабу? Помасуйте шкіру цупкою рукавичкою або щіточкою.

Як скраб добре використовувати розмелені у млинку для кави пластівці «Геркулес». Після цієї процедури не забудьте змастити руки кремом.

Мікстура «Солодкі ручки»

Візьміть 1 ст. ложку цукрового піску, 2 ст. ложки маслинової олії та 2–3 краплі будь-якої ароматизованої олії. Щодня накладайте суміш на кисті, ретельно масуючи руки, — особливу увагу приділіть згрубілим місцям. Залишки зніміть рушником, змоченим у гарячій воді.

Гарячий олійний масаж

Дуже ефективним є гарячий олійний масаж. Змішайте 100 мг маслинової олії з 8–10 краплями цитрусової ефірної олії. Нагрійте суміш до 50–60 °С і занурте руки на 10–15 хв. Промасуйте кисті до самих кінчиків пальців, не забуваючи про лунки нігтів.

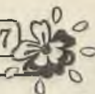
Потім вимийте руки і змастіть їх кремом.

Для миття рук краще використовувати рідке мило: воно створює на шкірі захисний шар, зберігаючи природну вологу.

Волосся восени

Якщо волосся стало випадати

Утирайте в корені волосся вранці та ввечері лосьйон із суміші відвару коренів лопуха (2 ст. ложки на 1 склянку води),



свіжого соку ріпчастої цибулі й горілки, узятих у пропорції 2:1.

Якщо волосся стало сухим і ламким

Капустяний коктейль

Змішайте однакову кількість соку свіжої капусти, шпинату й лимону. Щодня втирайте цей коктейль у корені волосся, рівномірно розподіляючи по всій довжині. Одягніть зверху шапочку для душу — у теплі лікування триватиме ефективніше. За 1 год голову ополосніть водою, але, якщо почуваєтеся комфортно, можна й залишити коктейль на волоссі.

Кукурудзяна олія

Якщо волосся сильно пересушене за літо, корисно споживати кукурудзяну олію по 1 ст. ложці 1–3 рази на день. Це відновлює нормальний колір і якість шкіри та волосся.

Якщо з'явилася лупа

Осінні перепади температури часто провокують виникнення лупи.

Приготуйте настій з листя кропиви та підбілу, узятих порівну (6 ст. ложок суміші на 0,5 л крутого окропу, настоюйте 30 хв). Ополіскуйте цілющими травами голову після миття, щодня втирайте настій у корені волосся.

Дієта для волосся

З метою профілактики випадання волосся подбайте про їхнє вітамінізоване живлення — як зсередини, так і зовні.

Олійний масаж

За 2 год перед миттям масажуйте кінчиками пальців волосисту частину голови: від чола, потилиці, скронь — до тімені. Кінчики пальців попередньо слід занурити в суміш олійного (аптечного) розчину вітамінів А, Д та Е. Додайте краплю ефірної олії: розмарину або базиліка. Це, до речі, добре впливає й на нігті.

Після масажу можна закутати голову рушником.

Сольовий масаж

Розчин морської солі (1 ч. ложка) на 200 мл теплої води. Утирати в голову круговими рухами пальців за півгодини до миття.

Особливості раціону при жирному волоссі:

Хоча б на період «осіннього волосопаду» відмовтеся від масного, гострого, копченого. Обмежте кількість шоколаду.

Особливості раціону при всіх типах волосся:

— не рідше двох разів на тиждень уводьте до раціону морські водорості;

— їжте більше печінки, риби, морепродуктів;

— щоранку перед сніданком з'їдайте яблуко середніх розмірів;

— щодня з'їдайте одну терту морквину з доданням соняшникової або будь-якої іншої олії;

— частіше вживайте курагу, родзинки, чорнослив;

— як приправу додавайте в супи та другі страви сушену подрібнену кропиву — за смаком.



ЛЕГКИЙ ПОДИХ
(ароматизатори й дезодоранти)



Свіжість — значить здоров'я

Виникнення неприємного запаху з рота переважно пов'язане з гігієнічним станом ротової порожнини. Він також може виникати й при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, але при цьому запах супроводжується такими явищами, як відрижка, нудота, гуркотіння в животі. У цьому разі потрібна консультація гастроентеролога. При таких захворюваннях, як хронічний тонзиліт (ангіна) і риніт (нежить) також може виникати неприємний запах. Але всі ці стани супроводжуються характерними симптомами — нежитем, болем у горлі тощо. Якщо ж у вас немає таких симптомів, то причина неприємного запаху криється, швидше за все, у ротовій порожнині. При захворюваннях зубів або порожнини рота виникнення неприємного запаху — закономірне явище, а якщо таких захворювань немає, а запах усе одно є, то необхідно з'ясувати його причину.

Неприємний запах, як правило, викликають бактерії, що живуть у ротовій порожнині. Точніше, відходи життєдіяльності бактерій, продукти переробки залишків білкової їжі, а саме сірчисті сполуки, яким властивий украй неприємний запах.

Для того щоб позбутися неприємного запаху з рота, треба правильно чистити не лише зуби, але й усю ротову порожнину (язик, ясна). Адже якщо правильно це робити, то під час чищення відбувається профілактика карієсу, профілактика захворювань ясен, профілактика виникнення запаху з ротової порожнини, профілактика захворювань шлунка. І зрештою, щойно почищені зуби виглядають блискучими та гарними!

Чистити зуби необхідно 2 рази на день, уранці й увечері. Не слід цього робити частіше, тому що це може створити сухість у ротовій порожнині. Після вечірнього чищення краще нічого не їсти, пити тільки кип'ячену або мінеральну (без газу) воду, тому що залишки їжі служать сприятливим підґрунтям для розмноження мікроорганізмів і, як наслідок, виникають карієс і захворювання ясен. Протягом дня після їжі слід полоскати рота, користуватися зубочисткою або зубними нитками. Не завадить і пожувати жувальну гумку, яка не містить цукру.

Дуже мало людей насправді вміють правильно чистити зуби.

Зуби потрібно чистити послідовно на верхній і нижній щелепі за сегментами — два бічних і один фронтальний. Щітку слід рухати в різних напрямках — горизонтальному, вертикальному та круговому. Кут нахилу щітки до зубів має дорівнювати 45°. Чистити зуби необхідно не менше ніж хвилину й у кожнім сегменті на кожній поверхні робити не менше десяти рухів щіткою. При чищенні зубів також відбувається масаж ясен. Його мета — очищення від мікробного нальоту і посилення кровообігу в тканинах ясен. Масаж здійснюється щіткою і пастою круговими рухами до приємного відчуття свіжості.

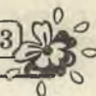
УСУВАЄМО ПРИЧИНУ НЕПРИЄМНОГО ЗАПАХУ

Навіть звичайний чай (краще зелений) може допомогти при запальних процесах, що виникають при пародонтозі, виразкових, алергійних і афтозних стоматитах, які сприяють виникненню неприємного запаху з рота.

Якщо ясна кровоточать, рекомендуємо протирати їх порошком з паленого галуну та солі.

Для запобігання пародонтозу спробуйте втирати в ясна мед, змішаний із сіллю: на 20 г меду 5–10 г солі, і все це ретельно розмішати до розчинення.

При пародонтозі та інших захворюваннях ясен слід змішати зубний порошок з порошком кореня лепехи (0,5 г лепехи на прийом) і чистити зуби 3 рази на день.



При стоматиті треба полоскати рот і горло настоєм липового цвіту. Залити 1 склянкою холодної води 1 ст. ложку липового цвіту, настояти 5 год, процідити й додати 5 г очищеної питної соди.

Ураження слизової оболонки рота і ясен лікується вживанням свіжих суниць або полосканням рота і глотки лимонним соком, розведеним з водою.

При пародонтозі потрібно полоскати рот водним розчином спиртового екстракту прополісу: 20 крапель на склянку води. Щоправда, спочатку слід зробити алергійну пробу, тому що мед і його похідні для багатьох є алергенами.

Настої, настоянки й відвари для полоскання порожнини рота

Суничний відвар

1 ст. ложку сушеного листя суниці або 20–30 свіжих листочків залити 1 склянкою гарячої води, прокип'ятити на водяній бані 15–20 хв, настояти протягом 1 год, процідити.

Ромашковий настій

Жменю свіжих квіточок ромашки залити 1 склянкою окропу, настояти протягом 1 год, процідити.

Полиновий настій

1 ст. ложку сухого полину залити 1 склянкою окропу, настояти протягом 1 год, процідити.

М'ятний настій

1 ст. ложку сухої м'яти або 20 свіжих листочків залити 0,5 л окропу, настояти протягом 1 год, процідити.

Дубовий відвар

1 ст. ложку подрібненої кори дуба залити 1 склянкою окропу, прокип'ятити на водяній бані 30 хв, настояти протягом 1 год, процідити.

Настоянка прополісу

30 г подрібненого прополісу залити 100 мл 70%-ного спирту і настоювати протягом 7–10 днів. Потім екстракт відфільтрувати, розбавити кип'яченою водою.

Настоянка звіробою та прополісу

Узяти 25 г прополісу, подрібнити його так, щоб шматочки були не більше за 0,4 мм, залити в пляшці з темного скла 100 мл спирту, добре перемішати, додати 50 г сухого подрібненого листя звіробою і настоювати 15 днів (не забувайте періодично збовтувати). Потім профільтрувати й використовувати настоянку для полоскання (20–30 крапель на 100 мл води) 4–5 разів на день.

Стільниковий мед

Почистити зуби від нальоту й усунути неприємний запах з рота допоможе стільниковий мед. Потрібно жувати мед у стільниках (містить, окрім меду, віск і пилок) для очищення ясенних кишеньок від гною, зміцнення ясен і очищення зубів від нальоту (при пародонтозі та з метою профілактики).

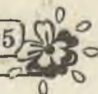
Лепеха болотяна та мед із прополісом

Жувати 3 рази на день дрібний порошок з кореневищ лепехи болотяної по 0,3–0,5 г на процедуру протягом 5–7 днів. Водночас приймати по 1 ч. ложці 10%-ного меду з прополісом (тримати в роті до повного розчинення) 2–3 рази на день.

Якщо у вас алергія на мед із прополісом, можна жувати тільки корінці лепехи. У курців цей процес ще й помітно знижує потяг до нікотину.

Екстракт прополісу спиртовий з персиковою олією

1 ст. ложку 10%-ного спиртового екстракту прополісу змішати з 2 ст. ложками персикової (маслинової або іншої) олії. Використовувати для полоскання порожнини рота. Також цей засіб допоможе загоювати невеликі ранки й подразнення шкіри.



Трояндовий мед

Для приготування трояндового меду взяти 100 г білого меду і 50 г свіжих пелюсток троянд. Перебрати їх, видаливши зів'ялі та зіпсовані. Можна використовувати пелюстки квіток шипшини. До меду додати 50 мл кип'яченої води, поставити в каструлі на слабкий вогонь і прокип'ятити, знімаючи піну. Пелюстки троянди зволожити, пересипати цукром, перетерти руками, потім покласти в мед і кип'ятити на слабкому вогні протягом 1 год, після чого зняти з вогню, процідити через чисту тканину, перелити до пляшки та зберігати в холодильнику.

Настій ромашки лікарської з медом

3 ст. ложки подрібнених висушених квіток ромашки лікарської залити 0,5 л киплячої води, кип'ятити 15 хв на водяній бані, потім настояти до охолодження, процідити, розчинити в настої 2 ст. ложки меду і використовувати для полоскання. Настій можна приймати й усередину по 0,3 склянки 3 рази на день після їжі як протизапальний і антисептичний засіб.

Чай з кори в'яза

В'яз недаремно називають в'язом — його антисептичні та в'язкі властивості відомі здавна.

Для приготування відвару 2 ч. ложки кори треба залити 0,25 л холодної води, повільно довести до кипіння і процідити. Для внутрішнього вживання дають 1 чашку чаю щодня, особливо при проносах. Для полоскання, зрошення порожнини рота, примочок на рани чай використовують нерозведеним.

Олія «Звіробій»

0,5 склянки очищених свіжих квіток і листя звіробою настояти на 1 склянці мигдальної або рафінованої соняшникової олії протягом 3 тижнів. Віджати, процідити. Зберігати в прохолодному місці.

Настоянка бруньок берези

Узяти 20 г сухих бруньок берези на 500 г горілки або 80%-ного спирту.

Настояти, процідити, віджати. Приймати всередину від 15 крапель до 0,5 ч. ложки на 0,5 склянки води після їжі або просто полоскати порожнину рота в зручний для вас час.

Настоянка софори

Свіжі плоди (боби) софори залити 56%-ним спиртом у ваговому співвідношенні 1:1. Настоювати 21 день у темному місці. Процідити, віджати.

М'ятне полоскання

Узяти суміш сухої трави: 50 г м'яти перцевої, 25 г звіробою і 25 г материнки звичайної. Усе добре перемішати. Потім 2 ст. ложки збору залити 1 склянкою крутого окропу, довести до кипіння й варити на слабкому вогні 2–3 хв. Дати настоятися 1–2 год, процідити й використовувати для полоскання при карієсі, а також для усунення неприємного запаху з рота.

Полоскання з мирри

Узяти 15 г мирри, рочинити в 60 г винного спирту. Додати 15 г нарізаного листя малини,15 г листя зозулинця, 15 г нарізаного листя м'яти і 30 г якісного винного оцту. Усе це закупорити у скляну пляшечку з притертим корком і поставити на 3 дні в сухе темне місце. Потім настоянку процідити і використовувати для полоскання рота.

Хвойний відвар

Траву звіробою та хвою сосни звичайної змішати у співвідношенні 4:1 і відміряти 4 ст. ложки суміші. Потім залити 1 склянкою окропу, довести до кипіння і кип'ятити на слабкому вогні 2–3 хв, дати настоятися 1–2 год, процідити й знову кип'ятити на слабкому вогні, поки відвар не випарується до половини свого первинного обсягу. Охолодити й використовувати вранці для полоскання рота після їжі.

Медово-ромашковий настій

3 ст. ложки сухих подрібнених квіток ромашки лікарської залити 0,5 л окропу, дати настоятися 15 хв на водяній бані,



охолодити під кришкою. Потім процідити, розчинити в настої 2 ст. ложки бджолиного меду і використовувати для полоскань.

Кора верби білої

Розщеплена на кінці (на зразок пензлика) гілочка верби — один з найдавніших видів зубної щітки. В Індії він використовується дотепер. Верба має рідкісні бактерицидні властивості, тому як освіжувач подиху та засіб для лікування зубів вона незамінна.

Кору слід знімати тільки зі спиляних або зрубаних дерев. Відділяйте кору дуже гострим ножем у вигляді смужок або жолобків, стежачи за тим, щоб на зворотньому боці не залишалося деревини. Сушать кору в добре провітрюваному місці в тіні, розклавши на тканині тонким шаром. Перевертати не менше разу на день.

Коли кора набуде характерного сіро-зеленого кольору і на дотик буде зовсім сухою, її можна перекласти в посуд для зберігання.

Відвар кори верби білої. 1 ст. ложку подрібненої висушеної кори залити 1 склянкою окропу, варити 15 хв, настоювати протягом 1 год. Процідити. Використовувати для полоскання після їжі.

Настій кори верби білої. Залити 1 ст. ложку кори верби 1 склянкою окропу. Настоювати без кип'ятіння протягом 6 год. Використовувати для полоскання.

АРОМАТИЗАЦІЯ ПІСЛЯ ЇЖІ

А от якщо неприємний запах з рота виникає просто після їжі, а під рукою немає зубної щітки, то вам стануть у нагоді кілька безвідмовних засобів, які відразу допоможуть позбутися неприємного запаху.

Горіх волоський. Застосовують як настій з горіхового листя (5 г на 200 мл води). Полоскати рот після їжі.

Лепеха. Пожуйте очищені й нарізані шматочками кореневища лепехи протягом 10–15 хв.

Сік сирої картоплі. Пополощіть рот соком сирої картоплі відразу після їжі протягом 15 хв.

Сухий чорний чай. Щоб знищити запах часнику, пожуйте дрібку сухого чорного чаю. Того ж ефекту можна досягти за допомогою чорної кави.

Свіжа зелена петрушка. Жування петрушки знищує запах цибулі, часнику й алкоголю.



ЩО РОБИТИ, КОЛИ...
(корисні поради)

Поговоримо про все

ВИГЛЯДАЄМО НА ВСІ СТО ПІСЛЯ БЕЗСОННОЇ НОЧІ

Часом буває, що, прагнучи розслабитися, ми, навпаки, напружуємося. Безсонна ніч на дискотеці, на дружній вечірці супроводжується значною кількістю випитого спиртного в прокуреному приміщенні.

Інколи безсонна ніч впливає на усталений розпорядок через термінову роботу або підготовку до іспитів. Уранці в усьому тілі млявість, голова болить, у дзеркало краще не дивитися...

А подивитися треба. Щоб виглядати на всі сто!

Отже, беремося подбати про себе:

— знеболювальне теоретично можна замінити кількома пригорщами ягід (малини, порічок), що містять саліцилову кислоту, яка знімає головний біль;

— обов'язковий контрастний душ;

— потрібен багатий на білки сніданок: пара яєць, скибочка твердого сиру та йогурт. Десерт — курага, у якій міститься «нервовий» вітамін — ніацин, який до того ж відіграє важливу роль у процесі регуляції кров'яного тиску, а також калій, що допомагає живильним речовинам проникати крізь клітинні мембрани;

— вітамін С — цитрусові, шипшина, порічки, чорнослив, яблука. Вітамін С відразу почне полювання на вільні радика-

ли, що потрапили у ваш організм разом з алкоголем і тютюновим димом.

ЩОБ НЕ БУЛО МОЗОЛІВ НА РУКАХ

Зараз не час пишатися трудовими мозолями, навіть якщо вони дійсно трудові.

Якщо ви заробили собі мозолі, постарайтеся з ними негайно розпрощатися.

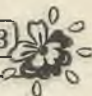
Радимо змочити руки соком трав (звіробою, м'яти, чебрецю, деревію) і накласти тонкий шар живильного крему. Поверх цього накласти шар тальку. Це не тільки захистить від мозолів, але й дезінфікує шкіру.

ЩОБ ШКІРА НІГ БУЛА ГЛАДКОЮ ТА ШОВКОВИСТОЮ

Найкраще підживлюють, знімають утому й тонізують креми, які містять екстракти чайного дерева, кропиви, ромашки. Візьміть будь-який крем для жирної шкіри та рідкий вітамін А. Змішайте до однорідної маси 10–15 крапель вітаміну з такою ж кількістю крему й відразу накладіть на ноги, добре втираючи в шкіру. Відмінно розгладжує і зволожує шкіру ніг звичайна маслинова олія.

ЩОБ РУКИ НЕ ГРУБІШАЛИ

Добре після миття милом ополіскувати руки водою, підкисленою оцтом (1 ст. ложка на 1 л води), або розчином лимонної кислоти (1 ч. ложка на 1 л води), або слабким розчином перманганату калію. Ці добавки відновлюють кислу реакцію поверхні шкіри, її захисні властивості, здатність протистояти проникненню мікробів.



Для захисту шкіри рук від шкідливого впливу розчинників, смол, мінеральних масел застосовують спеціальні захисні креми. Для очищення рук у жодному разі не можна застосовувати бензин, гас, ацетон. Ці розчинники добре змивають бруд, але викликають сухість шкіри. Краще скористатися спеціальними мийними засобами, призначеними для видалення забруднень, які важко змиваються.

ЗАСІБ ВІД НАБРЯКІВ

Щоб уранці не було набряків (ані на обличчі, ані на ногах), треба ввечері випити дрібними ковтками 3 маленькі чашки окропу, одну за одною, з інтервалом у півгодини.

Якщо набряки з'являються навколо очей, треба відрізати тоненькі півкола сирої картоплі і покласти під очима. Полежати 15–20 хв.

Можна заварити сечогінний збір лікарських трав. Якщо на вечір планується новий захід, на якому треба виглядати блискуче, позбутися набряків допоможуть:

— *маска з петрушки.* Листя свіжої петрушки дрібно наріжте й накладіть на шкіру навколо очей. Притисніть листя вологим шматочком вати й потримайте близько 15 хв;

— *картопля.* Картоплю, зварену в кожушках, розріжте навпіл і прикладіть до закритих очей на 30–40 хв.

Допоможе очам і сира дрібно натерта картоплина, змішана з 2 ч. ложками борошна і 2 ч. ложками некип'яченого молока;

— *шавлія.* 1 ст. ложку шавлії залийте склянкою окропу, дайте настоятися протягом 40 хв, процідіть. 0,5 склянки відвару поставте в холодильник, півсклянки — підігрійте до 40 °С і робіть по черзі аплікації, починаючи з холодного відвару й закінчуючи теж холодним;

— *відвар із лляного насіння.* 4 ст. ложки насіння заваріть 1 л окропу і потримайте на вогні 15 хв, потім поставте в тепле місце на 1 год і пийте його з невеликою кількістю фруктового соку. Дозування — по 0,5 склянки кожні 2 год 4–6 разів на день.

П'ЄМО СОКИ ПРАВИЛЬНО

За умови хронічного захворювання органів травлення споживання соків (особливо багатих на вуглеводи) під час і після їжі може викликати посилення бродильних процесів у кишечнику і спровокувати загострення патологічного процесу.

За умови зниженої та нормальної кислотності рослинні соки п'ють за 30–40 хв до їжі.

При надлишковому утворенні соляної кислоти в шлунку —за 1–1,5 год після їжі.

ЯК ЗНИЗИТИ ТИСК

Високий артеріальний тиск — проблема не лише медична, але й косметична. Багряний колір і страждальницький вираз обличчя вас, безперечно, не прикрасять.

Щоб знизити тиск, натріть на тертушці 10 лимонів, змішайте їх з 0,5 л меду, 0,5 л соку алое, 0,5 л горілки. 30 днів банка має стояти в темряві. Потім пийте по 1 ст. ложці 3 рази на день.

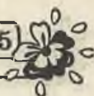
ПІДВИЩУЄМО ТИСК

Низький тиск має визначені симптоми: вам важко прокинутися вранці — зовсім не розліпити очей; коли ви підводитеся з ліжка, у вас ледь-ледь крутиться голова. Ви дуже швидко стомлюєтеся, у вас поганий апетит, відчуття важкості в голові, холодні руки й ноги.

Однак не слід засмучуватися: ви можете підняти низький тонус своїх судин і підвищити артеріальний тиск.

Вправа перша

Біля основи нігтя другого пальця ноги знаходиться одна з активних точок, що використовуються при самомасажі. По-



дразнення до болю пальцями руки цієї точки допомагає при зниженому тиску, а також попереджає запаморочення.

Вправа друга

За допомогою горіха або м'ячика для пінг-понгу подразнюємо точку, розташовану в підошовній заглибині недалеко від великого пальця.

ВІД МОЗОЛІВ НА НОГАХ

⊙ Маски для ніг знімають подразнення й добре допомагають від мозолів. Дрібно наріжте капусту, додайте трохи олії, накладіть рівним шаром на марлеву пов'язку. Прикладіть на 20–30 хв до хворого місця.

⊙ Можна зробити пов'язку з подрібненим помідором на 30 хв, після чого змити водою та висушити ноги рушником.

⊙ Щоб позбутися мозолів на ногах, треба змішати перемелену цибулю з потовченою голівкою часнику, накласти на хворе місце приблизно на півгодини. Після цього попарити ноги й обробити пемзою, а потім змастити маслиновою олією.

⊙ Свіжий сік чистотілу можна накласти на хворе місце. Чистотіл корисний і при лікуванні бородавок та пігментних плям.

⊙ Навесні від мозолів чудово допомагає сік кульбаби.

⊙ Треба щодня вранці або ввечері робити теплу ванночку для ніг. Після ванночки накласти на мозоль хлібну м'якушку, змочену в оцті.

ГЛИНУ ЇДЯТЬ ЧИ П'ЮТЬ?

Уживаючи глину всередину, ви зміцните свої зуби й поліпшите травлення. Споживання глини сприяє виведенню шлаків. Глина дає організму саме ті мінеральні солі, яких йому не вистачає, поставляючи їх у дозах, що найкраще підходять нашому організму.

Крім того, глина вбирає в себе токсини, гнильні гази, зайві кислоти й виводить їх з організму, повністю очищаючи його. Лікування глиною шляхом прийому всередину іноді може тривати кілька місяців або навіть рік. Але доцільно періодично робити перерви, щоб не привчати до неї свій шлунок.

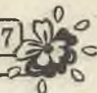
Для застосування всередину використовується чиста жирна глина без домішок піску та сторонніх домішок. Краще використовувати глину, узяту одним цільним шматком. Брикет розбивають на маленькі шматочки, які за допомогою товкача й ступки подрібнюють на порошок. Потім просівають крізь сито, позбуваючись домішок. Чистий готовий порошок виставляють на сонце. У такому вигляді глина готова до застосування. Кількість її слід регулювати залежно від потреб організму.

Шкоди глина не завдає, але в окремих випадках може викликати неприємні реакції. При слабкому шлунку спочатку п'ють воду з додаванням невеликої кількості глини. Після звикання організму можна приймати 0,5 ч. ложки, а потім і повну, довівши до 2 ложок одразу або невеликими порціями протягом дня. Розбавлений порошок глини п'ють маленькими ковтками, а не відразу. Якщо на дні склянки залишилася глина, додають ще води.

Для розмішування глини користуйтеся порцеляновою або пластмасовою ложкою. За бажанням можна приймати порошок глини разом з іншими напоями, наприклад настоянкою м'яти або іншої лікувальної трави, але без цукру. Цукор можна замінити медом. Не можна пити глину з молоком або кавою. Тим, хто воліє вживати глину в сухому вигляді, спочатку треба покласти в рот невеликий шматочок, дати йому станути, а потім проковтнути і запити невеликою кількістю води.

ДЛЯ ЛІКУВАННЯ РІЗНИХ ШКІРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

При алергійних реакціях, висипаннях, подразненнях неінфекційного характеру корисно приготувати відвар шишок хмелю. Треба залити 1 склянкою води 10 г хмелю, варити 20 хв,



потім через 30 хв процідити. Можна приготувати настоянку з 25 г шишок на 0,5 склянки спирту або 1 склянку горілки.

Відвар приймають усередину перед сном по 0,3 склянки (це ще і м'який засіб від безсоння). Ним же зволожують обличчя за допомогою ватяного тампона або простого вмивання.

Настоянку приймають усередину — 1 ст. ложка перед сном. Її ж використовують як лосьйон.

Концентрат, отриманий уварюванням відвару до половини початкового обсягу, використовують для приготування мазі (1 частина відвару на 4 частини вазеліну).

Якщо висипка на тілі

Висипання на тілі треба промивати 1–2 рази на день відваром кори дуба.

Від попрілостей

Молоді листки бузини проварити в молоці з розрахунку 1 ст. ложка листків на 0,5 л молока. Шкіру треба протирати тампоном, змоченим у відварі. Але пам'ятайте, що листки бузини отруйні!

ЩОБ ЗМЕНШИТИ СВЕРБІННЯ ВІД УКУСУ КОМАРІВ

Для зменшення свербіння в тарілочку налити менш ніж 0,5 ч. ложки 7%-ної оцтової кислоти, додати 2 ч. ложки води й розмішати. Змочити ватяний тампон в отриманому розчині й протирати ним хворе місце на ніч. Якщо свербіння виникне знову, процедуру повторити.

ВІД ЗАПАХУ ПОТУ

⊙ Треба вживати в їжу натщесерце корицю, селеру та настій або сік стиглих абрикосів.

⊙ Щоб позбутися неприємного запаху при підвищеній пітливості ніг, потрібно щодня робити ванночки для ніг, додаючи у воду кілька кристаликів марганцевокислого калію. Корисні також ванночки з відвару дубової кори — 2 ст. ложки на 1 склянку окропу.

УСУВАЄМО НЕПРИЄМНИЙ ЗАПАХ

⊙ Якщо після приготування їжі шкіра рук набула запаху риби, цибулі або часнику, цю неприємність можна усунути, протерши руки невеликою кількістю кави або дрібної вологої солі.

⊙ Якщо руки пахнуть гасом, нафталіном, риб'ячим жиром тощо, рекомендується після звичайного миття ретельно протерти їх сухою гірчицею, замішаною на воді, потім змити її.

ЩОБ ПОМ'ЯКШИТИ ШКІРУ ТІЛА

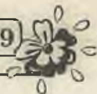
Залити висушені й розтерті бруньки чорної тополі кукурудзяною або маслиновою олією з розрахунку 0,5 л олії на 2 склянки розтертих бруньок, довести до кипіння та зняти з вогню. Охолодити і змащуватися на ніч. Мазь можна зберігати в холодильнику не більше 2 днів. Курс лікування — 1 тиждень.

НЕХАЙ ОЧІ СЯЮТЬ

Якщо ви страждаєте ячменями, то як тільки відчуєте, що на оці ось-ось виникне ячмінь, починайте накладати зігрівальні компреси зі слабкого відвару ромашки або борної кислоти.

Ячмінь, що з'являється часто, свідчить про те, що опір вашого організму зменшено і йому не вистачає вітамінів. Щоб попередити повторення запалення, намагайтеся підтримати свій організм за допомогою природних вітамінів. Добре допомагають при загостреннях:

— сік алое, який слід приймати по 1 ч. ложці двічі на добу протягом 20 днів;



— свіжі домашні соки із сирих овочів та фруктів;

— для зовнішнього застосування можна також використовувати березовий настій. Залийте 1 ч. ложку березових бруньок або 2 ст. ложки березових листків 1 склянкою окропу та настоюйте протягом 30 хв. Використовуйте у вигляді примочок і промивань 4–6 разів на добу.

ЯКЩО В ОКО ПОТРАПИЛА СМІТИНКА

Видаляючи з ока смітинку, пам'ятайте, що в жодному разі не можна лізти в око пінцетом або іншими твердими й гострими предметами. Як правило, якщо дрібний предмет не застряг у роговиці, витягти його нескладно.

Часто досить поморгати або, узявшись пальцями за вії верхніх повік, потримати так певний час. У результаті піщина, комашка або інший предмет, що потрапив у око, звичайно вимивається слізьми. Якщо це не допомогло, поморгайте, занурившн обличчя у воду. Це можна зробити, використовуючи миску або просто набравши води в долоні. Воду трошки підсоліть (на 1 л води досить 1 ч. ложки солі). Якщо ви відчуваєте, що смітинка не рухається з місця, нехай той, хто надаватиме вам допомогу, скористається вологим ватяним тампоном. Неприємні відчуття після видалення смітинки допоможуть зняти 2 краплини альбуциду і прохолодний компрес.

ЧАЙ ВІД ПОЧЕРВОНІННЯ ОЧЕЙ

Якщо від тривалої роботи, наприклад за комп'ютером, очі почервоніли, прикладіть до них ватку, змочену в міцному холодному чаї.

БОРЕМОСЯ З ВРУДОМ

Якщо передбачається робота, у результаті якої напевно будуть забруднені руки, візьміть шматок мила, пошкребіть

його нігтями так, щоб воно щільно забилося під них. Після закінчення роботи відмийте руки, а потім щіткою видаліть мило з-під нігтів. Начисто вимийте руки.

Потемнілі від чищення овочів руки та брудні нігті легко очищаються шматочком лимона або ревеню, а також тампоном, змоченим оцтом або розчином лимонної кислоти.

КІЛЬКА КРОКІВ ДО ГАРНОГО КОЛЬОРУ ОБЛИЧЧЯ

Крок перший

«Сон краси» — з 22.00 до 24.00. Якщо вірити науці про біоритми, з 10 вечора й до півночі всі сили організму спрямовано на регенерацію клітин шкіри. Тому нам треба допомогти йому в цьому, тобто заснути. Після 24.00 організм переключається на виконання інших завдань. Іншими словами, заснувши після заповітного часу, ви виспитеся, відпочинете й навіть будете почуватися бадьорою і свіжою, але краси це вам не додасть.

Крок другий

Навіть елементарна п'ятихвилинна зарядка змушує кров бігти швидше, насичуючи весь організм киснем (у тому числі й шкіру), — це найкращий допінг для шкіри!

Можна просто потанцювати під ритмічну бадьору музику, намагаючись робити якнайбільше різноманітних рухів.

Крок третій

Робіть макіяж з огляду на особливості свого колірного типу.

ШОВКОВА ШКІРА

⊙ Приймаючи ванну, вибирайте мочалку з натуральних матеріалів. Раз на тиждень (при целюліті частіше) замість



мочалки можна використовувати щітку з натуральної щетини — вона активізує кровопостачання і лімфовідтік.

⊙ Приймаючи душ, використовуйте гель, у якому відлущувальні властивості поєднуються з пом'якшувальними.

⊙ 1 раз на тиждень робіть пілінг — або за допомогою спеціального відлущувального мила, або використовуючи скраб. Ця процедура ніби полірує шкіру, усуваючи її ороговілий шар, що стимулює ріст молодих клітин.

⊙ Після ванни або душу обсушіть тіло махровим рушником. Але не витирайтеся насухо, нехай шкіра залишиться ледь вологою — це корисно для організму.

⊙ Не забудьте скористатися тальком для тіла (якщо шкіра жирна) або зволожувальним засобом (якщо шкіра суха).

БОРЕМОСЯ З РОЗТЯЖКАМИ

Ванна з висівками. Заварити висівки, процідити їх і отриману рідину вилити у ванну. Полежати 15 хв, після ванни не ополіскуватися.

Миття з висівками. Користуючись висівками замість мила й мочалки в душі або лазні (розпарене тіло натерти висівками), ми знімаємо бруд і відмерлі клітини шкіри. Ополосніться прохолодною водою. Милом краще не користуватися.

РЯТУЄМОСЯ ВІД БОРОДАВОК

⊙ Сиру цибулину витримати в столовому оцті 2 год, а потім прив'язати на ніч до бородавки. Повторити кілька днів поспіль. Бородавка повинна вийти з коренем.

⊙ Протягом 10 днів натирати бородавки свіжим соком кислих яблук. За 10 днів бородавки зникнуть.

⊙ На бородавки накласти пов'язку з розім'ятими листками каланхое. За добу пов'язку перемінити на свіжу. За тиждень бородавки мають зникнути.

⊙ Змочити бородавки водою, а потім потерти нашатирем.

⊙ Щовечора перед сном капати по 1 краплині оцтової кислоти на кожну бородавку, попередньо змастивши шкіру навколо вазеліном, тому що кислота дуже їдка. Недоречне застосування оцтової кислоти може спричинити опік, що вилікувати набагато складніше, ніж саму бородавку.

⊙ Натерти бородавку чистою крейдою, зверху ще насипати крейди і зав'язати вовняною тканиною. Кожні 3 дні пов'язку треба змінювати. Повторити тричі.

⊙ Узяти тонку дерев'яну паличку, потримати її кінець над вогнем і припекти бородавку. Повторити кілька разів. За тиждень бородавка відвалиться.

⊙ Деревну золу розбавити водою до консистенції густої сметани. Змащувати отриманою кашкою щодня.

⊙ Двічі на день капати на бородавку сік алое, чистотілу, кульбаби, ананаса, туї. За тиждень бородавка зійде.

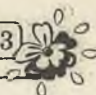
⊙ Добре допомагає кора верби: потрібно відварити кору верби в оцті, а потім робити з отриманого відвару примочки.

⊙ Розтерти насіння базиліку, змішати зі свинячим смальцем. Отриману мазь накласти на бородавку й забинтувати. За 3 дні пов'язку перемінити. Через 7 днів бородавки відпадуть.

⊙ Нарізати шкірку стиглого банана шматочками завтовшки 2–3 см і покласти жовтим боком донизу. Кілька крапель часникового соку або молочка кульбаби накапати на бородавку зверху, потім за допомогою пластиру прикріпити шматочок бананової шкірки. «Наліпку» змінювати щоранку протягом 7–10 днів до повного зникнення бородавок.

ЛІКУЄМО ФУРУНКУЛИ Й ПУХИРІ

Узяти кілька вузьких довгих смуг м'якої лляної тканини — краще від ношеної старої сорочки або старого, використаного вже простирадла. Просочити смужки якісною олією, а потім натерти полотнину дрібно нашаткованим часником таким чином, щоб вийшов рівний олійно-часниковий шар. Згорнувши намащеним боком усередину, стрічку накладають на фурункул або пухир і обережно забинтовують чистою ганчір-



кою. Пов'язку змінюють двічі на день. Пробки швидко руйнуються, і гній випливає назовні, позбавляючи страждань.

ЛИХОМАНКА НА ГУБІ

Узяти 0,5 чашки йогурту і розмішати в ньому 1 ч. ложку розчинної кави. Додати 2 дрібно посічених зубчики часнику, по 1 ст. ложці меду й кукурудзяного борошна. Усе перемішати і змастити вражені місця. Коли суміш підсохне й відвалиться, повторіть процедуру. Спосіб не дуже естетичний, зате дає гарний ефект.

ЕКЗЕМА

Найпростіше лікування — розтертий з коров'ячим маслом часник утирають в уражені місця. Можуть бути корисними часникові ванночки для рук і ніг, холодні часникові компреси або холодний екстракт. При екземних ураженнях не можна користуватися спиртовими настоянками часнику, хвороба від цього тільки збільшиться.

КРОПИВНИЦЯ

Приготувати кашку з зубчика часнику й 1 ст. ложки холодної води. За допомогою ватки змочувати вражені місця. Сверблячка пом'якшується, а пухирці, що луснули, потроху починають гоїтися. Чергувати з холодними обмиваннями.

ЛІКУВАННЯ РАНОК НА ЯСНАХ

Узяти 3 великих зубчики часнику, розтерти й поєднати з 2 ч. ложечками йогурту. Суміш трохи підігріти й тримати в роті, намагаючись язиком розподіляти її по всіх уражених

місцях. Не звертаючи уваги на те, що обов'язково буде пекти, повторити процедуру кілька разів. Курс лікування — 4–5 днів.

ЛІКУЄМО ГРИБОК

Грибок — не лише медична, але й косметична проблема. Часом грибок зникає, а потім знову нагадує про себе. Але впоратися з ним усе-таки можна.

Уражені ділянки треба добре змазувати свіжим соком чистотілу. Сік буде швидко всмоктуватися в шкіру, знімаючи свербіння. Шкіру змазуйте 3–4 рази з інтервалом у 3–5 хв. Після нанесення соку не торкайтеся хворого місця.

З чистотілу можна приготувати екстракт. Залийте 1 частину трави чистотілу 2 частинами 50-градусного спирту і настоюйте в темному місці 10–12 днів. Водночас із лікуванням маззю чистотілу вживайте екстракт усередину по 20 крапель щодня, розбавляючи горілкою в пропорції 1:2.

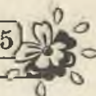
Мазь готується так: змішайте отриманий екстракт чистотілу з вазеліном і підігрівайте на водяній бані до випаровування спирту. Отриманою маззю намащуйте вражені ділянки на ніч.

ЯК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТУВАТИ КОСМЕТИЧНИЙ ЛІД

Ранкові вмивання найкраще замінити протиранням шкіри шматочком косметичного льоду.

Ця приємна процедура омолоджує шкіру, згладжує зморшки, звужує пори і сприяє виникненню природного рум'янцю.

Як правило, лід для протирання робиться самостійно з води або настоїв трав. Але не всі трави підходять для різних типів шкіри. Та й звичайна вода з-під крана — не найкраща сировина для льоду. Набагато краще використовувати питну, а ще краще мінеральну негазовану воду.



Звичайно, деякі настої трав універсальні й підходять абсолютно всім. Це суміші з ромашки, м'яти, череди, звіробою, шавлії та липового цвіту з ромашки, м'яти, череди, звіробою,

Приготувати їх просто. 1 ст. ложку трав або їх суміші заливають 1 склянкою окропу і півгодини настоюють. Потім настій розливають по формочках для льоду і поміщають у морозильну камеру. Зберігається такий лід не більш тижня. Також для будь-якої шкіри дуже корисне щоденне протирання замороженим міцним листковим чорним чаєм без цукру.

Для нормальної шкіри дуже корисною є валеріана лікарська. Її можна змішувати з подорожником великим і деревієм звичайним. Підійде і фіалка триколірна, аптечний кріп. Відвар із цих трав робиться так само, як і універсальний, та стільки ж зберігається.

Для приготування льоду можна використовувати й рис. Урахуйте, що йому властива відбілювальна дія. Невелику кількість рису відварюють у великій кількості води без додавання спецій. Коли рис повністю розвариться, пропускають його крізь ситечко. Отриману рідину заморожують і використовують за призначенням. Зберігається такий лід не більше, ніж 3 дні.

Для сухої шкіри підходить лід, приготовлений як із трав, так і з ягід та плодів. Збір із глоду криваво-червоного, елеутерококу колючого, кореня кульбаби незамінний для такої шкіри. Лід готується за звичайною схемою і стільки ж зберігається.

Можна приготувати косметичний лід з настоїв ягід, найкраще червоних (полуниця, малина, порічки, вишня, журавлина). Для цього беруть 3 ст. ложки ягід, заливають їх 2 склянками холодної води. За 2–3 год отриману рідину фільтрують і заморожують.

Дуже гарний для сухої шкіри лід із плодів горобини. 2 ст. ложки ягід треба залити 1 склянкою гарячої води. Настоювати приблизно 1 год, а потім заморозити. Цей лід зберігають у морозильній камері не більш 5 днів.

Для жирної шкіри підходить найбільша кількість трав. Це й арніка гірська, і нагідки лікарські, і софора японська, і хвощ

польовий, і кореневища бадану товстолистого, і перстач прямостоячий. Під час приготування льоду з цих зборів та їх сумішей можна додати сік свіжого огірка й кілька крапель соку лимона. Але при їх використанні термін зберігання льоду зменшується на день-два.

Для комбінованої шкіри підходять такі ж збори трав, як і для нормальної та жирної шкіри. Їх можна комбінувати, але краще втриматися від використання соків огірка й лимона.

ЯК ПРАВИЛЬНО ВИКОРИСТОВУВАТИ КОСМЕТИЧНИЙ ЛІД У ДОМАШНІХ УМОВАХ

Невеликим шматочком льоду масажують шкіру обличчя та шиї в різних напрямках, доки не почне ломити скроні та щоки. Потім слід промокнути шкіру сухим м'яким рушником і накласти денний крем, яким ви зазвичай користуєтеся.

Що від чого, що для чого

НАЙБІЛЬШ ДІЄВІ ТА ПОПУЛЯРНІ НАРОДНІ КОСМЕТИЧНІ ЗАСОБИ

Настої, маски, ополіскування ви можете винайти й самі, з огляду на індивідуальні особливості вашого організму. А щоб вам було легше орієнтуватися у світі трав, познайомтеся з найпопулярнішими в народній медицині рослинами та їхніми властивостями.

Береза біла, береза бородавчаста

У медицині використовують бруньки, листя, кору, деревину (після відповідних обробок), березовий сік і фітопатогенний паразитичний гриб — трутовик, що утворює нарости на стовбурах берези.

Настій і відвар бруньок берези білої застосовують як сечогінний і жовчогінний засіб, а також як зовнішній засіб при порізах і наривах. Для лікування гострих і хронічних екзем роблять гарячу ванну з бруньок берези.

Листя використовують як сечогінний засіб. З бересту шляхом сухої перегонки отримують дьоготь, що входить до складу мазей Вишневського (засіб, що загоює рани) і Вількінсона (проти корости, лускатого лишаю та вошей).

З березової деревини при сухій перегонці отримують високоякісне вугілля. Препарат з очищеного березового вугіл-

ля, названий карболеном, застосовують при отруєннях різними речовинами й бактерійними токсинами, а також при метеоризмі.

Березовий сік у свіжому або консервованому вигляді вживається як сечогінний засіб. Крім берези білої, для отримання лікарської сировини використовують й інші види берези: пухнасту, пласколисту та манчжурську.

Бузина чорна

У медицині використовують квітки бузини чорної.

Лікарські препарати бузини застосовують як потогінний засіб при простудних захворюваннях, хронічних бронхітах, бронхоектазах, а також при грипі й ангінах. Настоями з квіток полощуть рот і горло при запальних захворюваннях носоглотки, при ларингітах і ангіні. Окрім того, їх застосовують зовнішньо у вигляді примочок і вологих пов'язок при опіках, ранах і фурункулах. При геморої рекомендовано місцеві ванночки з настою квіток бузини.

Препарати з квіток бузини призначають при деяких функціональних порушеннях печінки та як сечогінний засіб при хворобах нирок, особливо за наявності набряків. Квітки бузини входять до складу проносних зборів (чаїв). Непогані результати отримані при застосуванні квіток бузини (у вигляді припарок) при лікуванні міозитів, невралгії та хвороб суглобів.

Настій квіток бузини чорної

5 г (1 ст. ложку) сировини поміщають в емальований посуд, заливають 200 мл (1 склянкою) гарячої кип'яченої води, закривають кришкою й нагрівають у киплячій воді (на водяній бані) 15 хв. Потім охолоджують 45 хв при кімнатній температурі та проціджують. Масу, що залишилася, відтискають. Отриманий настій розбавляють кип'яченою водою до первинного обсягу — 200 мл. Приготовлений настій зберігають у прохолодному місці не більше 2 діб. Приймають теплим по 0,3–0,5 склянки 2–3 рази на день.



Буркун лікарський

У народній медицині використовують верхівки рослин із квітками та листям. Стебла не використовуються, тому що майже не містять біологічно активних речовин. У складі зборів його застосовують для лікування ревматизму, неврастенії, мігрені, рекомендують у клімактеричний період.

Буркун має також вітрогінну і проносну дію, сприяє ліквідації наслідків променевої терапії. Також настої та відвари буркуну рекомендують для лікування фурункульозу, гнійних виразок, ревматизму. Припарки з трави рослини використовують для відтяжних пластирів при радикуліті.

Вероніка лікарська

У народній медицині вероніку застосовують як болезаспокійливий, кровоспинний, ранозаживлювальний і відхаркувальний засіб, при зниженому апетиті, проносах, захворюваннях печінки, безсонні, ревматизмі, у клімактеричний період.

Ефективно застосовують вероніку при різних шкірних захворюваннях і фурункульозі. Трава вероніки лікарської — незамінний компонент лікарської чайної суміші. Протипоказань до застосування настоїв вероніки немає.

Гірчак зміїний, змійовик, ракові шийки

У науковій медицині настої та відвари кореневища застосовують як протизапальний і в'яжучий засіб. Використовують зовнішньо для полоскання ротової порожнини при різних запальних процесах, лікуваннях ран, фурункульозу, при деяких гінекологічних розладах.

У народній медицині відвари гірчака зміїного приймають усередину як сильний кровоспинний засіб, а також при запаленні сечового міхура й жовчнокам'яній хворобі. Рослину використовують також як дубильний засіб — при підвищеній пітливості й подразненнях шкіри.

Протипоказань до застосування гірчака зміїного немає.

Деревій звичайний

У науковій медицині лікарське значення мають квітки, стебла й листя рослини. Настої деревію мають загальзміцнювальну, протиспазматичну, протизапальну, болезаспокійливу й кровоспинну дію. Допомагають вони при шлунково-кишкових захворюваннях, особливо при виразковій хворобі, сприяють поліпшенню обміну речовин. Діючі речовини деревію нормалізують і збільшують здатність крові зсідатися, мають протиалергічні властивості. Уходять до багатьох зборів і апетитних чаїв. У народній медицині деревій частіше застосовують для загоєння ран і при кровотечах, а також при ревматизмі, виснаженні й туберкульозі.

Умивання відваром деревію з одночасним прийомом його всередину — один з найдієвіших засобів при юнацьких вуграх.

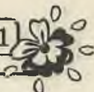
Дуб черешковий, або звичайний

У медицині використовують гладку молоду кору гілок і молодих стовбурів дикорослого і культивованого дуба звичайного.

Препарати з кори дуба мають в'язкі, протизапальні й протигнильні властивості. Кора дуба застосовується як в'язкий і протизапальний засіб для полоскання порожнини рота й горла при стоматиті, гінгівіті, фарингіті тощо. Рекомендується також при підвищеній пітливості стіп — зовнішньо.

Внутрішньо — при кровотечах у шлунково-кишковому тракті, при сильних менструаціях, отруєннях грибами, солями міді та свинцю, при захворюваннях печінки й селезінки. Відвар кори ефективний при хронічних ентероколітах, запаленнях сечовивідних шляхів і сечового міхура. Є дані про успішне зовнішнє застосування відвару кори дуба у хворих, які страждають хронічними гнійними виразками, незагойними ранами, деякими гнійничковими захворюваннями шкіри.

Кора дуба використовується також для приготування лікувальних ванн і змочування тампонів у дерматологічній практиці та при кольпітах.



Кора дуба входить до складу різних зборів з лікарських рослин, використовуваних для полоскання горла, і до складних комплексних лікарських засобів. При використанні в терапевтичних дозах кора дуба ускладнень не викликає.

Якщо навесні ви почнете періодично змазувати шкіру відваром кори дуба, то значно підвищите свій шанс набути влітку стійкої і виразної засмаги.

Звіробій звичайний

Використовують облиствені верхівки рослини із суцвіттями. Настої і настоянки застосовують для лікування неврозів, шлунково-кишкових захворювань, при головних болях, радикуліті. Має болезаспокійливу, в'язку, кровоспинну, протиспазматичну, протизапальну і сечогінну дію.

У народній медицині його використовують при трофічних виразках, туберкульозі, алергії, злоякісних новоутвореннях, гіпертонії, гінекологічних недугах, геморої. Використовують для загоєння ран і пролежнів. Звіробійний чай підвищує імунітет.

Слід урахувати, що тривале застосування всередину і зовні звіробою в жінок веде до появи зайвого волосся в місцях, де воно є небажаним, а також підвищує чутливість до сонячних променів, що в спекотну пору може призвести до опіків шкіри.

**Коров'як скіпетроподібний,
ведмеже вухо**

Використовуються сухі суцвіття коров'яка. Препарати коров'яка знімають набряки, зменшують біль. Настоянку квіток коров'яка використовують для натирання при невралгії, порошок сухих квітів — для присипання ран і виразок.

Відваром квіток миють голову при лупі й облисінні.

Настій квіток використовують для полоскання порожнини рота й лікувальних ванн при діатезі (золотусі). Протипоказання не виявлені.

Кропива дводомна

Препарати кропиви застосовують усередину як кровоспинний засіб і як засіб, що підсилює скорочувальну діяльність матки та підвищує зсідання крові. Вони високоефективні при клімактеричних, гемороїдальних та інших кровотечах.

Зовнішньо свіже листя або порошок з висушеного листя застосовують при лікуванні ран, що почали гноїтися, та варикозних хронічних виразок. Листя кропиви застосовують для лікування недокрів'я.

Використовують рідкий екстракт, настої і настоянки.

Кропива дводомна входить до складу вітамінного чаю (разом із плодами горобини, шипшини, брусниці, порічок та коренем моркви). Листя кропиви входить до складу шлункового чаю, що регулює діяльність кишечника, а також до складу проносного чаю.

У деяких країнах препарати з кропиви застосовують при анемії, атеросклерозі, м'язовому і суглобному ревматизмі, запаленні нирок і сечового міхура, при захворюваннях печінки, геморої, шкірних захворюваннях, опіках 1-го ступеня. Кропив'яні відвари досить дієві при комбінованому прийомі (зовнішньо та всередину) — вони буквально рятують від випадання волосся та вугрової висипки.

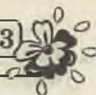
Кропиву можна сміливо назвати «травою краси».

Лепеха болотяна, або звичайна

Лікарські властивості кореня лепехи, головним чином його бактерицидність, відомі давно. У науковій медицині застосовують спиртові екстракти кореневища для збудження апетиту, при шлунково-кишкових захворюваннях, а також як відхаркувальний і тонізуючий засіб.

Застосовують лепеху як складову частину збору для дитячих ванн при рахіті й діатезі (золотусі).

Діапазон застосування кореня лепехи в народній медицині набагато ширший — відвар кореневища використовують як бактерицидний засіб для полоскання рота і зміцнення во-



лосся. Спиртовою настойкою, розведеною водою, промивають рани. Застосовують лепеху також при артритах, хворобах жовчного міхура, нирок, печінки. Порошком кореневища присипають гнійні рани й виразки. Кореневище лепехи входить до складу різних лікарських зборів і чаїв.

Жування кореня лепехи зміцнює зуби та ясна, усуває неприємний запах з рота.

Липа серцелиста, лубняк

Липовий цвіт уходить до складу потогінного чаю, збору для полоскання горла. Настій квіток липи застосовують як потогінний засіб при застудних захворюваннях і як бактерицидний засіб для полоскання порожнини рота. Він має також сечогінну й відхаркувальну дію.

Відвар із квіток липи гарний при виготовленні льоду для вмивання.

Лопух великий, реп'ях

Використовують корені лопуха, рідше його листя й плоди. Настої листя застосовують при хворобах нирок і жовчного міхура, болях у суглобах, розладах кишечника (запорах).

Свіжі лопушини використовують як жарознижувальний засіб, а також при ревматизмі, мастопатії і для загоєння ран. Відвари лопуха застосовують зовнішньо для лікування шкірних хвороб і зміцнення волосся при облисінні. Побічні дії не виявлені.

М'ята холодна

Листя м'яти, що містить ефірну олію, багате на каротин, різні органічні кислоти та інші речовини (гесперидин та ін.)

З листя готують запашний чай судинорозширювальної дії, а також лікувальні відвари та настоянки. Велике зна-

чення також має один із складників ефірної олії — ментол, який застосовують як місцевий болезаспокійливий засіб при невралгіях, міалгіях і артралгіях, як протизапальний і судинорозширювальний засіб при спазмах коронарних судин і заспокійливий — у комбінації з іншими засобами. Ментол уходить до складу багатьох препаратів (валідолу, валокардину та ін.).

М'ята є гарним медоносом і має фітонцидні властивості.

Полоскання відваром м'яти усувають поганий запах з рота. М'ятний лід при вмиванні подарує вам заряд бадьорості на весь день.

Пирій повзучий

Використовують траву і кореневища рослини. Кореневища пирію в науковій медицині застосовують як сечогінний, потогінний і відхаркувальний засіб, вони характеризуються також легкою проносною дією.

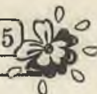
Сік свіжого листя пирію в народній медицині використовують для лікування застуди, бронхіту, запалення легень, сечо- і жовчнокам'яної хвороб, остеохондрозу, фурункульозу.

Цілющі ванни з настоєм трави пирію корисні при діатезі (золотусі), геморої та рахіті.

Підбіл звичайний

З медичною метою збирають листя і квітки рослини. Листя має пом'якшувальну, відхаркувальну, протизапальну, потогінну, ранозагойну, жовчогінну та легку протиспазматичну дію.

У народній медицині настій листя застосовують для лікування захворювань дихальних шляхів, вони входять також до складу грудних зборів і потогінних чаїв. Розім'яте свіже листя прикладають до наривів і фурункулів, а висушене й розтерте на порошок — для присипання ран і виразок, лікування подразнень шкіри.



Відваром підбілу звичайного разом з листям кропиви дводомної миють голову при випаданні волосся та лупі.

Перстач прямостоячий, калган, куряче зілля

У науковій та народній медицині використовуються в'яжкі, протизапальні, бактерицидні і кровоспинні властивості кореневищ калгану.

Настоянки й відвари використовують зовнішньо при мокрих ранах, тріщинах шкіри, екземі, для полоскань порожнини рота, у вигляді промивань і спринцювань при гінекологічних недугах.

Побічних дій настої та відвари не викликають, але не слід приймати всередину при нормальній роботі кишечника: вони мають сильну закріплюючу дію.

Подорожник великий

Настій з листя подорожника великого допомагає відхаркуванню і використовується як допоміжний засіб при бронхітах, коклюші, бронхіальній астмі, туберкульозі.

Сік зі свіжих листків подорожника ефективний при хронічних гастритах, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки з нормальною та зниженою кислотністю шлункового соку.

Наявність фітонцидів у рослині зумовлює антимікробну дію препарату. Водний настій і свіжий сік з листків рослини сприяє швидкому очищенню та загоєнню ран. Застосовують ці препарати як примочки й промивання за наявності забитих місць, свіжих порізів і поранень, при хронічних виразках, свищах, наривах, фурункулах. Крім того, якщо є гнійні рани й фурункульоз, добре промиті свіжі листки використовують як компрес.

Плантаглюцид — спазмолітичний і протизапальний засіб з подорожника — застосовують усередину при гастритах, виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки з нормальною і зниженою кислотністю (у період загострення та для профілактики рецидивів).

Листки подорожника великого входять також до складу деяких зборів (чаїв).

Незамінний подорожник при лікуванні потертостей, попрілостей і мозолів.

Полин звичайний, чорнобиль

У медицині використовують облистнені верхівки рослини, зібрані під час цвітіння, і корені, заготовлені восени. Полин поліпшує апетит і травлення. Ця трава має тонізуючу, заспокійливу, кровотворну, антигельмінтну, ранозагойну, жовчогінну та м'яку проносну дію.

Її використовують при виснаженні, безсонні, різних неврозах, простудних захворюваннях, малярії, грипі та епілепсії.

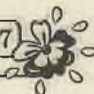
Препарати полину нормалізують менструальний цикл і допомагають при різних гінекологічних недугах. У суміші з травою чебрецю полин використовують для лікування алкоголізму. Трава полину входить до складу куріння від астми.

У народній медицині полин застосовують як вітрогінний засіб, а також у вигляді компресів і примочок при забитих місцях. Він уходить до складу різних апетитних чаїв і лікарських зборів. Усі препарати полину протипоказані майбутнім матерям.

Полин — чудовий природний ароматизатор, показаний при вмиваннях і ваннах.

Ромашка лікарська

Настій із суцвіть ромашки використовується як протизапальний, антисептичний і знеболювальний засіб при захворюваннях порожнини рота (стоматитах, гінгівітах тощо), тонзилітах і ангіні. Ромашку призначають при гострих і хронічних гастритах, виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки, при колітах й ентероколітах. При захворюваннях печінки і жовчних шляхів препарати ромашки знімають спазм жовчних проток, підсилюють жовчовиділення, зменшують запальні явища. При спазмах кишечника та метеоризмі призначають заспокійливий чай.



Лід для вмивання, ромашкові відвари добре діють на шкіру. Полоскання настоєм з квіток ромашки надають золотавого кольору волоссю білявок і перешкоджають випаданню волосся.

Софора японська, японська акація

Препарати з плодів софори японської здатні впливати на загоєння ран, прискорюючи регенерацію тканин.

Рутин, який отримують з бутонів софори японської, зменшує крихкість і проникність капілярів, підвищує здатність організму засвоювати аскорбінову кислоту (вітамін С).

Препарати з плодів софори японської використовують при пораненнях, опіках, трофічних виразках. Особливо рекомендуються вони при гнійних запальних процесах.

Настоянку плодів софори випускають у флаконах по 100 мл. Зберігають у прохолодному, захищеному від світла місці. Використовують у вигляді зрошення, промивання, для вологих пов'язок.

Олійні маски з плодів софори перешкоджають облисінню, загоюють ранки на голові, знищують лупу, корисні для пофарбованого й виснаженого волосся.

Сухоцвіт багновий

З лікувальною метою збирають надземну частину рослини. Сухоцвіт добре загоює рани, допомагає хворим на гіпертонію I і II ступенів, має жовчогінну й противиразкову дію. Настої трави використовують при цукровому діабеті.

Є відомості, що рослина корисна при туберкульозі. Зовнішньо препарати сухоцвіту багнового використовують при ерозії шийки матки. У народній медицині сухоцвіт частіше застосовують зовнішньо для загоєння ран, виразок, порізів та опіків.

Не рекомендують приймати всередину препарати сухоцвіту при високому артеріальному тиску і закупорці вен (тромбофлебіті).

Фіалка триколірна, сокирки

Збирають надземну частину рослини влітку. Настої фіалки мають відхаркувальну й сечогінну дію. У народній медицині сокирки застосовують як заспокійливий, сечогінний, потогінний і протизапальний засіб, а також при різних шкірних захворюваннях (висипках, екземах). Примочки й ванни з травою фіалки рекомендують дітям при діатезі. Відвари трави застосовують також як кровоочисний засіб. Не слід застосовувати рослину всередину при жовтяниці (гепатиті) і хворобах нирок.

Хвощ польовий, або звичайний

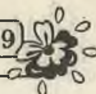
З лікувальною метою в науковій медицині застосовують надземну частину рослини. Дія настоїв хвоща різноманітна. Їх застосовують як сечогінний, протизапальний, кровоспинний, загальзміцнювальний, ранозагойний та в'язкий засіб. Допомагають вони й при серцевій недостатності, поліпшують водно-сольовий обмін. У складі різних зборів хвощ застосовують для лікування гіпертонічної хвороби, подагри, загоєння ран.

Ефективний хвощ також при набряках різного походження й ексудативних (мокрих) плевритах. У народній медицині сфера застосування хвоща така ж сама, окрім того, вважають, що трава хвоща допомагає при внутрішніх і зовнішніх кровотечах, жовчно- і нирковокам'яній хворобах. При важких ураженнях нирок настій хвоща слід застосовувати з обережністю, тому що він подразнює ниркову тканину.

Зовнішньо хвощ застосовується для зміцнення волосся.

Чебрець, богородська трава

У медицині використовують облиствені гілочки. Настої, відвари й екстракт чебрецю призначають при гострих і хронічних захворюваннях дихальних шляхів, бронхіальній астмі та туберкульозі.



Чебрець — чудовий бактерицидний засіб, крім цього, він має ще й протисудомну, заспокійливу, болезаспокійливу, ранозагойну й антигельмінтну дію.

У народі чебрець застосовують при невралгії, різних неврозах, як сечогінний і протигіпертонічний засіб, а зовнішньо використовують для ванн, компресів і примочок при болях у суглобах, м'язах і невралгії.

Не можна застосовувати препарати чебрецю людям, які страждають хворобами нирок і печінки, виразкою шлунка. Протипоказаний він і майбутнім матерям. Чебрець використовують у парфумерії та при консервуванні.

Череда трироздільна, золотушна трава

Назва «золотушна трава» говорить сама за себе. Використовують листя й молоді квітучі верхівки рослини. Крім протизолотушної (антиалергічної) дії череда має легку заспокійливу, сечогінну, потогінну й жовчогінну властивості. Вона поліпшує апетит і травлення.

Настої трави застосовуються при застуді, хворобах печінки і жовчовивідних шляхів, ревматизмі, подагрі. У народній медицині здавна відома антиалергічна дія череди; допомагає вона й при інших шкірних захворюваннях, наприклад при різних екземах.

Зовнішньо, у вигляді ванн, траву череди застосовують при рахіті, мокрому (ексудативному) діатезі. Вона сприяє також загоєнню саден, подряпин і ран. Є відомості про те, що мазь, приготовлена з густого екстракту череди, ефективна при псоріазі. Протипоказань до застосування череди немає.

Чистотіл великий

Траву, корені та свіжий сік чистотілу здавна застосовували в народній медицині при шкірних хворобах, ранах, що важко гояться, вовчаку, при пухлинах шкіри. У сучасній медицині настій чистотілу призначають як проносний і сечогінний засіб. Відвар чистотілу вживають для полоскання порожни-

ни носа й глотки при поліпах у носі. У відварі трави рекомендують купати дітей при золотусі й різних шкірних захворюваннях.

Першокласний засіб від бородавок.

Слід пам'ятати: внутрішнє застосування препаратів чистотілу припустиме тільки за призначенням лікаря і під його контролем!

Шавлія лікарська

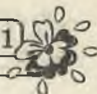
Листя шавлії застосовують у вигляді настою як в'язкий, дезінфікуючий і протизапальний засіб для полоскання порожнини рота й горла при стоматитах і катарах верхніх дихальних шляхів. Шавлія входить до складу грудного та інших зборів. Квітки використовують для отримання антибактеріального препарату сальвіну. У народній медицині листя шавлії використовують як відхаркувальний, пом'якшуючий і сечогінний засіб при гастритах, колітах, захворюваннях печінки, нирок, при бронхітах.

Настій листя шавлії застосовують при запальних захворюваннях шкірних покривів, ранах, опіках і обмороженнях. Із цією метою використовують марлеві серветки, змочені настоєм шавлії, а також приймають загальні або місцеві ванни з її настоєм.

Щавель кінський

У науковій медицині застосовують корені й облистнені верхівки квітучих рослин. Використовують рослини у вигляді порошку або екстракту, головним чином для лікування шлунково-кишкових розладів (колітів та ентероколітів). Щавель допомагає при проносах різного походження, має протизапальну і в'язку дію.

Відвари коренів застосовують при різних кишкових інфекціях, особливо в тих випадках, коли інші препарати неефективні. Перспективний щавель і як протипухлинний засіб. У народній медицині його застосовують як кровоспинний засіб



при геморої і маткових кровотечах. Зовнішньо використовують примочки з настоєм і екстрактом щавлю, особливо при шкірних захворюваннях, що супроводжуються сверблячкою.

Добре очищає забруднені під час городніх і ремонтних робіт руки, здійснюючи, крім того, протизапальний вплив.

Щавель протипоказаний при вагітності й захворюваннях нирок.

Про користь натуральних (свіжовіджатих) соків

Яблучний сік при прийомі всередину корисний людям розумової праці, зміцнює серцево-судинну систему.

Зовнішньо — освіжає і живить шкіру.

Сік чорної смородини при прийомі всередину знищує віруси, підвищує імунітет, має загальзміцнювальну дію, багатий на вітамін С.

Зовнішньо — очищує пори, заліковує дрібні прищики, живить шкіру.

Сік буряка називають соком для жінок. Але його треба приймати розбавленим або в суміші з морквяним соком; перед уживанням необхідно витримати буряковий сік у холодильнику кілька годин.

Зовнішньо — живить шкіру, надає здорового кольору обличчю.

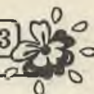
Морквяний сік поліпшує апетит, зміцнює зуби, підвищує опірність інфекціям, дуже корисний людям, чия робота пов'язана з навантаженням на очі.

Зовнішньо — сприяє здоровій і красивій засмазі, живить, оздоровлює, загоює невеликі ранки.

Огірковий сік допомагає при проблемах з нігтями і волоссям, перешкоджає атеросклерозу, пародонтозу та поліпшує пам'ять.

Корисний при темних колах під очима. Зволожує зів'ялу шкіру обличчя, рук і шиї.

Гранатовий сік корисний як загальнозміцнювальний засіб, для відновлення організму після хвороби (операції), допомагає при недокрів'ї.



Грушевий сік має протимікробну дію, корисний при каменях у нирках.

Кавуновий сік — чудовий засіб від набряків, пов'язаних із проблемами серцево-судинної системи і нирок.

Зовнішньо — зволожує і розгладжує зів'ялу шкіру.

Капустяний сік п'ють при гастритах зі зниженою кислотністю, виразці шлунка і захворюваннях печінки та селезінки.

Зовнішньо — живить й омолоджує шкіру, очищує та зменшує пори, загоює подразнення й ранки, бореться з юнацькими вуграми.

Про користь овочевих культур

Овочеві культури — це ще й прекрасні косметичні засоби, за допомогою яких можна зробити шкіру еластичною, усунути зів'ялість або зморшки, зміцнити волосся, усунути неприємний запах, позбутися ластовиння, мозолів.

Здавна для цього використовували капусту, картоплю, цибулю, моркву, огірки, помідори, петрушку, м'яту, мелісу та інші городні культури.

КАПУСТА

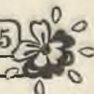
Капуста — одна з основних овочевих культур. Найбільш поширена в нас білокачанна капуста. Здавна застосовується капуста і в косметиці.

Якщо шкіра рук загрубіла, стала шорсткою, корисно робити ванночки із соку квашеної капусти або молочної сироватки.

Для сухої шкіри обличчя та шиї можна зробити таку маску: кілька капустяних листків ошпарити невеликою кількістю окропу, щоб стали м'якими. Вийняти листки з води, змочити їх олією і покрити ними обличчя та шию, за 20 хв листки зняти й умитися теплим відваром ромашки.

Підійде й інша маска: подрібнені листки капусти відварити в молоці, зробити кашку, накласти її на 20 хв на обличчя.

При жирній пористій шкірі обличчя за 10–15 хв до вмивання добре протерти шкіру соком квашеної капусти. Допоможуть і вечірні протирання соком свіжої капусти.



Маска для жирної шкіри обличчя: кашку з подрібнених листків свіжої капусти змішати зі збитим яєчним білком і накласти на обличчя і шию на 20 хв.

Для зміцнення ясен треба жувати квашену капусту.

Омолоджувальний вплив на шкіру має вмивання соком капусти.

При млявій зморшкуватій шкірі, ластовинні та пігментних плямах корисні маски з капустяного соку з вівсяним борошном.

При екземах, запаленнях, наривах капусту варять у молоці, додають пшеничні висівки й роблять примочки.

Засіб для зміцнення волосся. Суміш із рівних кількостей соку капусти, шпинату й лимона — ефективний засіб для зміцнення тонкого, посіченого волосся.

КАРТОПЛЯ

Її лікувальний і косметичний вплив на шкіру незамінний.

При сонячних та інших опіках добре допомагає кашка із сирої картоплі, натертої на дрібній тертушці. Намастіть кашкою чисті шматочки тканини і прикладайте, періодично змінюючи, до обпалених місць.

М'які, доглянуті руки не менш важливі для зовнішності, ніж туалет і зачіска, тому інколи треба приділяти кілька хвилин догляду за ними. У воду, де варилася картопля, додайте трохи олії та потримайте в цій теплій ванночці руки 10 хв, потім змастіть їх жиром.

Від чищення й переробки ягід і фруктів *руки можуть згрубішати*. Опустіть їх на 10 хв у тепле картопляне пюре, потім ополосніть у підкисленій оцтом воді.

Освіжає і розгладжує шкіру маска, приготовлена з 1 ст. ложки картопляного борошна, тертої свіжої блідо-жовтої моркви (3 штуки) і 0,5 жовтка. Усе добре перемішайте та накладіть рівним шаром на обличчя на 15–20 хв.

Картопляна маска *знімає сліди втоми, розгладжує зморшки*. Картоплину відваріть у невеликій кількості молока, розім-

ніть і, охолодивши до температури парного молока, накладіть на обличчя на 20–25 хв.

Маска для жирної шкіри. 1 ч. ложку картопляного борошна змішайте з 1 ч. ложкою журавлинного соку й 1 білком курячого яйця. Можна також змішати 1 ч. ложку картопляного борошна з 2 ст. ложками протертого кисло-солодкого яблука.

Для старіючої шкіри зробіть маску з сирої картоплі: натерту на дрібній тертушці картоплю розподіліть між двома серветками й накладіть на обличчя. Допоможе й тепле картопляне пюре, нанесене на обличчя. Дія маски підсилюється, якщо додати 1 жовток і 1 ст. ложку молока.

Для підживлення шкіри шиї добре зробити картопляний компрес: розітріть 2 гарячі картоплини, додайте 1 жовток, 1 ч. ложку меду, 1 ч. ложку маслинової олії, 1 ч. ложку гліцерину. Обгорніть шию марлею, змоченою в отриманій суміші. За 15–20 хв компрес зніміть, шию помийте теплою водою й ополосніть настоєм липового цвіту (1 ст. ложка на 1 склянку окропу, настояти півгодини, процідити). Щоб краще освіжав, у настій можна додати 1 ч. ложку солі або 1 ч. ложку лимонного соку, розведеного в 1 склянці води.

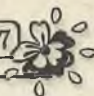
Для звуження пор розчавте кілька порічок, змішайте сік з 1 ст. ложкою картопляного борошна. Кашку накладіть на обличчя.

Для будь-якого типу шкіри обличчя буде корисною така маска: варену картоплину почистіть і розімніть, додайте трохи свіжого молока й 1 жовток. Отриману кашку гарячою накладіть на обличчя і шию, потім накрийте обличчя рушником для збереження тепла. Тримайте 20 хв. Змийте спочатку теплою, а потім холодною водою.

Для втомленої і зів'ялої шкіри рекомендується сунично-картопляна маска: 3 суниці розмішайте з 1 ст. ложкою молока, додайте варену картоплину і ретельно все перемішайте. Маску накладіть на 25 хв увечері перед сном.

МОРКВА

Свіжі терті коренеплоди моркви — чудовий косметичний засіб.



При *пітливій шкірі обличчя* корисна маска зі свіжої моркви: 2 морквини натріть на тертушці, додайте 1 сирий жовток, кілька крапель олії. Потримайте маску 20–25 хв, потім зніміть її ватяним тампоном і ополосніть обличчя холодною водою.

При *жирній шкірі обличчя* рекомендується така маска: терту моркву ретельно змішайте з 1 білком, збитим до сильної піни, додайте борошна до утворення кашкоподібної маси. Маску накладіть на обличчя й шию на 20 хв.

Якщо від сонця *шкіра почервоніла або вкрилася пухирцями*, вам допоможе накладена на обличчя терта морква з кефіром або сметаною.

Маска з тертої моркви з ложкою рафінованої олії чудово *освіжить шкіру*, якщо накласти її на чисте обличчя тонким шаром і полежати, заплющивши очі, 20 хв.

Можна також змішати терту моркву з 1 ст. ложкою молока або просто протерти обличчя морквяним соком (тільки врахуйте, що сік моркви забарвлює шкіру, надає кольору легкої засмаги).

3 свіжі блідо-жовті морквини натріть на тертушці, додайте 1 ст. ложку свіжовиготовленого картопляного пюре, 0,5 яєчного жовтка, добре все перемішайте і накладіть рівним шаром на обличчя. Така маска *освіжає і розгладжує шкіру*.

Маска для сухої шкіри: 1 ч. ложку вершків змішати з 1 ч. ложкою морквяного соку (можна також додати 1 ч. ложку сиру). Маску накласти на обличчя на 15 хв, а потім змити теплою водою. Допоможе ця маска і при *червоних плямах на* обличчі, *які лущаться*. У цьому разі суміш накладають на півгодини.

Щоб *бліда шкіра* обличчя *набула приємної легкої засмаги*, прикладайте до неї терту моркву, загорнену в марлю, 2–3 рази на тиждень. *Підфарбувати шкіру* можна міцно завареним чаєм і відваром деревію.

Добре *зволожує бліду і зів'ялу шкіру обличчя* морквяно-яблучна маска. Змішайте в рівних кількостях терті яблука й моркву і накладіть на обличчя на 15 хв.

Каротинова маска корисна при *жирній, покритій вуграми шкірі обличчя*. Велику соковиту морквину натріть на тер-

тушці. Готову кашку накладіть на обличчя на 20–25 хв. Якщо морква дуже соковита, змішайте її з невеликою кількістю тальку.

Для *зміцнення волосся і надання йому блиску* ввітріть у шкіру голови 1 ст. ложку морквяного соку, додавши 10 крапель лимонного соку. Цю ж суміш можна використовувати і для виведення пігментних плям та ластовиння.

ОГІРКИ

У народній медицині свіжі огірки та сік з них використовують при захворюваннях шлунка, печінки, нирок. А в народній косметиці вони застосовуються для догляду за шкірою обличчя, шиї і рук.

Ластовиння можна усунути або зробити його малопомітним, якщо кілька разів на день протирати обличчя свіжим огірковим соком.

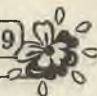
Якщо у вас від сонця виникають *пігментні плями, ластовиння,* протирайте обличчя ввечері скибочкою огірка і змазуйте його кисляком. Огірковий сік, окрім того, *освіжає шкіру*, а кисляк (або свіже молоко) *зберігає її свіжість і пружність.*

Після вмивання обличчя з жирною шкірою треба протерти лосьйоном зі свіжих огірків. Для його виготовлення треба натерти 200 г свіжих огірків і залити їх 250 г горілки, дати постояти тиждень, процідити.

У чайній ложці свіжого некип'яченого молока потримайте півгодини кілька скибочок огірка, відцідіть молоко і вживайте його *для протирання сухої шкіри.*

Пітливу шкіру обличчя корисно протягом дня кілька разів протирати скибочкою свіжого огірка.

Гарний стародавній рецепт *для жирної шкіри*: візьміть перестиглі огірки, почистіть, дрібно посічіть і покладіть у склянку, наповнивши її до половини. Долийте склянку горілкою і, прикривши, поставте на сонечко. За 12 днів процідіть. Протирайте обличчя щодня.



Огіркові маски оздоровлюють шкіру, розгладжують і відбілюють її, звужують пори. Рекомендуються для зів'ялої і втомленої шкіри з розширеними порами. Ось кілька рецептів їх приготування:

— чистячи огірки, залишайте на шкірці більше м'якоті, а потім накладайте шкірку на обличчя;

— натріть на тертушці соковитий огірок, кашку покладіть на шматок тонкої тканини і прикрийте ним обличчя;

— збийте білок, улийте в нього 2 ложки свіжого огіркового соку й обережно все перемішайте.

Для *очищення нормальної шкіри* можна приготувати огірковий лосьйон: змішати 8 частин свіжонатертого огірка і 2 частини горілки, дати настоятися 4–7 днів, процідити.

Для *сухої шкіри обличчя* рекомендуємо огіркову маску: 2 свіжих огірки натерти на тертушці, додати толокна до отримання кашки (при чутливій шкірі додати свіжої сметани). Накласти маску на 20–25 хв, потім зняти тампоном, змоченим у м'якій воді кімнатної температури.

Для *будь-якої шкіри обличчя* підійде сирно-огіркова маска: 2 ст. ложки свіжого сиру, 1 ст. ложку молока, 1 ч. ложку соняшникової олії, натертий на великій тертушці огірок, трохи дрібно посіченої зелені петрушки перемішати й посолити. Приготовлену кашку накласти на обличчя на 15–20 хв, зняти теплою водою, потім ополоснути обличчя холодною водою.

Також *для будь-якої шкіри обличчя* корисна овочева комбінована поетапна маска: з огірка зрізати шкірку і накласти її внутрішнім боком на шкіру обличчя й шиї на 3–5 хв. Зняти огіркову шкірку, накласти на обличчя терту моркву, змішану з яєчним жовтком, на 20 хв. Змити маску теплою, а потім холодною водою.

Для *сухої шкіри обличчя* можна приготувати огірковий крем. Для цього буде потрібен огірок середнього розміру, 15 г білого бджолиного воску, 60 г мигдальної олії. У мисочці на водяній бані розтопити віск, додати огірок, натертий на дрібній тертушці, і олію. Нагрівати масу на слабкому вогні близько 1 год. Потім добре розмішати, процідити та збити.

Огірковий сік *пом'якшить загрубілу шкіру й надасть їй* бархатистості, якщо 1 ст. ложку соку змішати з 1 ложкою мигдальної олії і змастити цією сумішшю обличчя. За півгодини ополоснути обличчя холодною водою.

Для *жирної шкіри* підійде маска з дрібно натертого огірка, змішаного зі збитим білком.

При *блідій зів'ялій шкірі* застосовують маску із суміші тертого огірка й 1 ч. ложки меду, що накладають на обличчя на 20–25 хв. Змивають маску відваром з пелюсток троянди.

На *шкіру навколо рота, де утворюються зморшки*, можна накласти кільця огірка.

Добре *тонізує шкіру обличчя й шиї* така маска: 1 ст. ложку вершків, 1 ст. ложку огіркового соку, 1 ст. ложку відвару з пелюсток троянди перемішати і збити в однорідну піну, накласти її на шкіру, а за півгодини змити й натерти обличчя і шию відваром з пелюсток троянди.

ПЕТРУШКА

У медицині застосовується насіння петрушки. У косметиці використовують зелень і корені петрушки.

При *почервонінні шкіри на обличчі* корисний настій зі свіжої зелені петрушки. Візьміть пучок зелені, замочіть його на добу в 1 склянці води, після чого відцідіть. Протирайте цією рідиною шкіру обличчя.

Для *зів'ялої, схильної до зморщок шкіри обличчя* можна приготувати лосьйон з 1 ст. ложки подрібненої зелені петрушки або кропу, змішаної з такою же кількістю липового цвіту. 1 ст. ложку цієї суміші заварити 2 склянками окропу, настояти, процідити. Протирати шкіру обличчя вранці й увечері.

Якщо у вас *набрякають повіки*, допоможе маска з коренів петрушки, натертих на дрібній тертушці. Маску потримайте 20 хв, потім змийте теплою водою.

Можна приготувати з петрушки відвар, що дає гарний *відбілювальний ефект*. Залийте окропом дрібно нарізану свіжу



зелень петрушки, дайте настоятися кілька годин. Охолодженим відваром протирайте обличчя 1–2 рази на день. Результат з'явиться не відразу. Терпляче повторюйте процедуру 1,5–2 місяці.

Якщо від сонця у вас виникли *пігментні плями, ластовиння*, треба захищати шкіру від його променів і час від часу накладати маску зі свіжонарізаної зелені петрушки з кисляком. Не слід виходити на вулицю відразу після вмивання.

Щоб *відбілити пігментні плями* на обличчі в домашніх умовах, потрібно шкіру обличчя вранці та ввечері протирати соком петрушки й калини.

Ластовиння можна позбутись або зробити його малопомітним, якщо вмиватися настоєм листя петрушки, залитого на добу водою кімнатної температури.

Запобігти засмазі можна, застосувавши ті ж засоби, що й від ластовиння.

Освіжає шкіру обличчя та захищає її від виникнення зморщок відвар з городньої петрушки. 1 ст. ложку подрібнених корінців і зелені петрушки прокип'ятіть у 2 склянках води протягом 15–20 хв. Процідіть. Протирайте обличчя та руки вранці й увечері.

Для *чутливої шкіри* можна приготувати лосьйон: змішати по 1 ст. ложці дрібно насіченої зелені петрушки, сухих пелюсток троянди, м'яти, алое. 1 ст. ложку суміші залити 1 склянкою окропу, настоювати 2 год, процідити, додати трохи лимонного соку. Протирати шкіру обличчя ранком і ввечері замість умивання.

ПОМІДОРИ

З давніх часів у народній косметиці використовують помідори.

Помідорна маска застосовується для *жирної пористої шкірі землистого кольору*. Покладіть на обличчя скибочки помідорів або просочену помідоровим соком серветку на 15–20 хв.

Для *сухої шкіри* можна зробити таку маску: змішайте натертий на тертушці помідор з невеликою кількістю крохмалю до отримання кашки, додайте кілька крапель олії. Маску тримайте на обличчі 20 хв.

Для *будь-якої шкіри обличчя* підійде сирно-помідорна маска: 2 ст. ложки свіжого кисломолочного сиру, 1 ст. ложку молока, 1 ч. ложку соняшникової олії, нарізаний скибочками помідор змішати й посолити. Приготувати кашку, накласти на обличчя на 15–20 хв. Змити маску теплою водою, потім ополоснути холодною.

ЦИБУЛЯ

Використовується цибуля як у народній медицині, так і в народній косметиці.

Відновить *еластичність шкіри й усуне зморшки* на обличчі така маска: 30 г соку цибулі, 30 г воску, 30 г соку цибулини білої лілії. Інгредієнти змішати, нагріти в глиняному посуді або на водяній бані, доки не розтопиться віск. Потім охолодити, помішуючи.

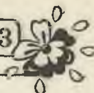
Накладати на обличчя вранці і ввечері. Надлишок знімати м'якою ганчірочкою. Віск добре всмоктується шкірою, робить її гладенькою і ніжною.

Ластовиння можна усунути або зробити малопомітним, якщо протирати обличчя вранці й увечері соком ріпчастої цибулі.

Для знежирення шкіри обличчя добре застосовувати маску, яка підсушує шкіру, убирає її виділення: з 2 натертих ріпчастих цибулин вичавити сік, до кашки додати 1 ст. ложку соку лимона. Накласти маску на 20–25 хв, потім змити її теплою водою й ополоснути обличчя холодною водою.

Зелені пера цибулі-порею мають цінну властивість: варто ними потерти *місце, укушене ґедзем або комаром*, як біль відразу вщухає. При *укусі бджоли* цибуля також допомагає, але попередньо треба витягти бджолине жало з ранки.

Якщо у вас мозолі, вимочіть цибуляне лушпиння в оцті протягом 15 днів, накладіть його на мозолі й зав'яжіть на всю ніч. Повторіть так кілька разів. Мозолі мають зникнути.



Застарілі мозолі можна вилікувати, якщо протягом тижня прикладати до них шматочок гарячої печеної цибулини. Робити це треба обережно, так, щоб цибуля прикривала лише мозоль, інакше може бути подразнення здорової шкіри. За тиждень роблять ванну і зішкрібають мозолі.

Цей же рецепт ефективний для якнайшвидшого *дозрівання та лікування фурункулів*.

Якщо у вас згрубілі подразнення на обличчі, вам допоможе свіжий сік ріпчастої цибулі. Змазуйте ним уражену ділянку 2–3 рази на день.

Для фарбування світлого волосся можна використовувати відвар лушпиння цибулі. При цьому волосся набуває яскравого золотавого тону. Для приготування настою 30–50 г лушпиння цибулі прокип'ятіть у 200 г води протягом 20 хв. Процідіть. Відваром змочуйте волосся після миття. Якщо волосся не пофарбувалося, повторюйте процедуру доти, поки не буде потрібного ефекту. Цим відваром можна підфарбовувати й посивіле біляве волосся.

Для слабкого волосся, що рідіє, добре робити живильну маску із соку цибулини, 1 яєчного жовтка, 1 ст. ложки реп'яхової олії, 1 ч. ложки меду. Усе добре перемішати й накласти суміш на шкіру голови. Покрити голову клейонкою, а зверху — теплою хусткою і за 1–2 год вимити. Неприємний запах допоможе усунути миття розчином сухої гірчиці в гарячій воді.

Для зміцнення волосся при їх інтенсивному випадінні втирають у шкіру голови свіжий цибульний сік або кашку, а також сік часнику.

Для зміцнення волосся та проти лупи використовують і настій лушпиння: 25 г лушпиння цибулі на 0,5 л окропу, настоюють 15 хв. Настоєм ополіскують голову після миття.

МЕД У НАРОДНІЙ КОСМЕТОЛОГІЇ

Широко відоме застосування меду не тільки в медицині, але й у косметиці. Він уходить до складу масок для попередження зморщок і очищення шкіри обличчя. Медяні маски

готуються з чистого меду або з додаванням інших речовин (яєчного жовтка, гліцерину, соку лимона та ін.).

1. До 1 сирого жовтка додати 1 ст. ложку меду й перемішати. Отриману масу накласти на шкіру обличчя та залишити на 10–15 хв. Змити звичайною водою. Таку маску можна застосовувати щодня перед ранковим туалетом. Маска рекомендована при *сухій шкірі й запобігає виникненню зморшок*.

2. 100 г меду змішати з соком 1 лимона. Отриману масу накласти тонким шаром на шкіру обличчя із залишити на 5–10 хв, потім змити холодною водою. Рекомендована для *сухої та нормальної шкіри*.

3. 2 ст. ложки борошна змішати зі збитим білком і додати 1 ч. ложку меду. Отриману тістоподібну масу накласти на очищену шкіру обличчя на 10–15 хв. Змити водою. Маска рекомендована для *попередження зморщок при сухій і нормальній шкірі*.

4. 1 ч. ложку сиру змішати з медом (0,5 ч. ложки) і молоком або кефіром (1 ч. ложка), усе ретельно розтерти й накласти на шкіру обличчя. За 30–60 хв змити теплою водою. Добре протерти шкіру скибочкою лимона.

5. 2 спечені ріпчасті цибулини ретельно розтерти й змішати з 2 ст. ложками бджолиного меду. Суміш накласти на попередньо очищену шкіру обличчя, за 15–20 хв зняти вологою серветкою. Медово-цибульну маску рекомендовано для *сухої шкіри як пом'якшувальну й відновлювальну*.

6. Шкіру обличчя протерти ватяним тампоном, змоченим у будь-якій олії. 1 ст. ложку сметани (або кисляку) змішати з 2 ст. ложками березового соку, додати 1 ч. ложку меду. Усе перемішати, суміш накласти на шкіру й передню поверхню шиї. За 10–15 хв умитися холодною водою.

Медяні маски протипоказані людям з алергійною реакцією і розширеними судинами.

Відновлюємо обмін речовин

Варто жінці погладшати на кілька кілограмів, як страждає не лише зовнішній вигляд, але й самопочуття, настрій. Одразу стає важко ходити, зникає бажання щось робити!

Як же впоратися з цією проблемою? Насамперед вага тіла залежить від обміну речовин. Тому якщо ви хочете не тільки схуднути, але й добре почуватися, треба відновити обмін речовин.

Рецепт 1

Для стимуляції обміну речовин рекомендують такий збір: плоди фенхеля — 15 г, квітки ромашки аптечної — 15 г, липовий цвіт — 15 г, квітки бузини чорної — 20 г, листя м'яти холодної — 20 г. Уживають по 2 склянки настою на день. Курс лікування — 2 місяці.

Для приготування настою беруть 20 г сировини, кладуть в емальований посуд, заливають 400 мл (2 склянки) гарячої кип'яченої води, закривають кришкою і нагрівають в окропі (на водяній бані) 15 хв, охолоджують 45 хв, залишки сировини відтискають. Обсяг отриманого настою доводять кип'яченою водою до 40 мл.

Рецепт 2

Це засіб від задишки і для омолодження крові, особливо в гладких людей із млявим, швидко стомлюваним організмом. Поліпшує обмін речовин.

Розмолоти 400 г часнику. Вичавити сік із 6 лимонів. Усе змішати й налити в банку із широким горлом. Зав'язати лег

кою, прозорою тканиною і поставити на 24 дні. Перед використанням збовтувати.

Засіб треба приймати 1 раз на день перед сном. 1 ч. ложку цієї суміші розмішати в 0,5 склянки води й випити. Після закінчення 10–14 днів людина відчує відсутність утоми і буде нагороджена чудовим сном.

Рецепт 3

Подрібнити 1 ст. ложку листя кропиви пекучої, 3 ст. ложки листя полину гіркого, 1 ст. ложку трави деревію.

1 ст. ложку суміші настоювати 25–30 хв у 1 склянці окропу в гарячій духовці в щільно закритому посуді. Процідити, віджати, долити до повної склянки й випити трьома заходами протягом дня за 15–20 хв до їжі.

Рецепт 4

Регулює порушений обмін речовин.

Подрібнити 2 ст. ложки трави полину гіркого, 2 ст. ложки трави деревію, 3 ст. ложки кореня лепехи болотяної, 1 ст. ложку кореня кульбаби лікарської.

1 ст. ложку суміші настоюють протягом ночі в 250 мл холодної води. Ранком кип'ятять 2–5 хв на слабкому вогні, проціджують, відтискають, доповнюють відвар до 250 мл і приймають по 50 мл 3–5 разів на день при поганому травленні, метеоризмі, гастритах.

Курс лікування — 3–4 тижні. Відвар бажано пити, заїдаючи теплим або гарячим медом за 15–20 хв до їди.

Рецепт 5

Сік зі свіжої кропиви дводомної приймають по 1 ст. ложці 3–4 рази на день, якщо є порушення обміну речовин, недокрів'я.

Рецепт 6

Узяти 15 г квіток цмину піщаного, 15 г квіток ромашки аптечної, 20 г листя бобівника трилистого. Усю суміш заварити як чай в 1 л окропу і пити по 1 склянці 3 рази на день,



якщо є захворювання шлунково-кишкового тракту, для нормалізації обміну речовин.

Рецепт 7

Узяти в рівних частинах сушені плоди й квітки глоду, сушені плоди чорної смородини, сушені плоди шипшини, заварити як чай і пити гарячим по 1 склянці 3–5 разів на день з медом для поліпшення серцевої діяльності, при гіпертонії, а також для попередження старіння й перенапруги організму.

Рецепт 8

Узяти 250 г соку свіжої трави кропиви дводомної, 150 г соку свіжої моркви червоної, 100 г соку свіжого шпинату, 100 г соку свіжих яблук сорту Антонівка.

Суміш із соків приймають по 50–100 г 3–6 разів на день при анемії, авітамінозі, атеросклерозі, порушенні обміну речовин, знесиленні, порушеннях серцевої діяльності.

Рецепт 9

250–300 г свіжого листя кропиви дводомної запарюють на ніч у 2 л окропу в щільно закритому посуді, проціджують. Миють голову при випадінні волосся, купають дітей при різних захворюваннях шкіри, п'ють по 1 склянці 1–2 рази на день при порушенні загального обміну речовин. Листя кропиви обшпарюють окропом і додають у салати.

Рецепт 10

25 г подрібнених коренів родовика лікарського кип'ятити 12–15 хв у 300 мл води. Процідити, віджати і приймати по 1 ст. ложці 3–4 рази на день при болях у шлунку, поганому травленні, для поліпшення обміну речовин.

Рецепт 11

Морська капуста відома великим умістом йоду.

Вона є чудовим засобом, що сприяє обміну речовин. З'їдайте хоча б трохи морської капусти щодня. Якщо ж вона вам

неприємна на смак, то користуйтеся сухою морською капустою у вигляді приправи.

Рецепт 12

2 ст. ложки подрібненої трави материнки лікарської настоювати 1–3 год в щільно закритому посуді. Витримати у водяній бані 15 хв, процідити, віджати і приймати по 3–4 склянки 3 рази на день за 12–15 хв до їжі при поганому травленні. Це сприяє обміну речовин, рятує від метеоризму і важкості в шлунку.

Рецепт 13

Для очищення організму гарним засобом є польовий хвощ. Його висушують і дрібно нарізають, а потім заварюють і п'ють як чай.

Рецепт 14

20 г сухих плодів жостеру проносного кип'ятити 7–10 хв в 1 склянці води на слабкому вогні. Процідити, віджати, долити відвар окропом до повної склянки і приймати по 1 ст. ложці 3–6 разів на день при здутті живота, важкості в області шлунка й кишечнику.

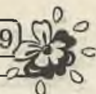
Рецепт 15

Узяти 100 г подрібненої трави золототисячнику і 50 г квіток звіробою.

4 ст. ложки суміші залити 0,5 л окропу, настоювати 2–3 год в щільно закритому й тепло укутаному посуді, процідити та вжити весь настій за 4–5 разів протягом дня для нейтралізації підвищеної кислотності шлункового соку; він також нормалізує обмін речовин.

Рецепт 16

Порошок з листя і квіток золототисячнику приймати по 1–2 г 3–4 рази на день за 1,5 год до їжі при тих же захворюваннях, що й у попередньому випадку, а також при болях в області шлунка.



Рецепт 17

Стимулює обмін речовин і сприяє схудненню 1 склянка теплої кип'яченої води, випита дрібними ковтками за 1 год до першого прийому їжі ранком.

Рецепт 18

Узяти 50 г подрібненої трави золототисячнику, 50 г квіток цмину піщаного, 40 г квіток ромашки лікарської, 30 г подрібненого кореневища лепехи болотяної.

4 ст. ложки збору кип'ятити 15–20 хв в 1 л окропу на слабкому вогні. Процідити, віджати та приймати по 0,5 склянки 3 рази на день при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, загальній слабкості; сприяє нормалізації обміну речовин.

Рецепт 19

Узяти по 2 ст. ложки подрібненого листя бобівника трилистого, трави полину звичайного, 4 ст. ложки плодів кмину звичайного і корінь лепехи болотяної, а також подрібнені корені валеріани лікарської.

Готувати, як у рецепті 4. Застосовують при порушенні травлення, для поліпшення обміну речовин.

Приймають по 1–2 ст. ложки 3–4 рази на день за 10–12 хв до їжі теплим з медом. На ніч дають випити 150–200 мл відвару з плодів шипшини або з плодів чорної смородини.

Рецепт 20

Узяти по 2 ст. ложки листя бобівника трилистого, трави звіробою і золототисячнику, а також 3 ст. ложки трави полину гіркого й 1 ст. ложку солодкового кореня.

2 ст. ложки суміші кип'ятять 3–5 хв у 600 мл води, настоюють 1 год, проціджують, відтискають і приймають по 75–100 мл 4–5 разів на день за 12–15 хв до їжі. Дітям дають по 1–2 ст. ложки залежно від віку. Відвар приймають при гастритах, порушенні травлення, відрижці та неприємному запаху з рота. Регулярне вживання сприяє правильному обміну речовин.

Курс лікування — 3–4 тижні. При незапущених станах курс лікування часто закінчується за 7–12 днів.

Рецепт 21

Лікарські рослини, які застосовуються при метеоризмі (здутті кишечнику через накопичення в ньому газів у надлишковій кількості).

1. *Ромашка аптечна.* Готують відвар із розрахунку 1 ст. ложка квіток на 1 склянку води. Приймають по 0,3–0,5 склянки 2–3 рази на день після їжі.

2. *Плоди кмину.* Готують настій із розрахунку 10 г (1 ст. ложка плодів) на 1 склянку води. Приймають по 0,3–0,5 склянки 2–3 рази на день як вітрогінний засіб.

3. *Плоди фенхеля звичайного (кропу волоського або лікарського).* Настій готують із розрахунку 5 г плодів (1 ст. ложка) на 1 склянку води. П'ють теплим по 0,5 склянки 3–4 рази на день.

4. *Листя м'яти холодної.* Для приготування настою беруть 5 г листочків м'яти (0,5 ст. ложки) на 1 склянку води. Уживають теплим по 0,3–0,5 склянки 2–3 рази на день за 15 хв до їжі.

5. *Збір вітрогінний.* До нього входить суміш однакової кількості плодів фенхеля, листя м'яти холодної, кореневищ валеріани. 2 ч. ложки подрібненої сировини заварюють 1 склянкою окропу, настоюють 20 хв, проціджують. П'ють теплим по 0,5–1 склянці вранці й увечері.

Рецепт 22

При поєднанні надлишкової маси тіла з початковою стадією цукрового діабету використовують відвари трав, яким властива цукрознижувальна дія: пагони чорниці — 20 %; лушпиння квасолі — 20 %; корінь аралії маньчжурської — 15 %; плоди шипшини — 15 %; трава звіробою — 10 %; квітки ромашки — 10 %; трава хвоща — 10 %.

2 ст. ложки суміші кладуть в емальований посуд, заливають 400 мл гарячої кип'яченої води, нагрівають у киплячій воді (на водяній бані) 15 хв.

Охолоджують при кімнатній температурі не менше 45 хв, проціджують. Сировину, що залишилася, віджимають. Обсяг отриманого настою доводять до 400 мл. Уживають настій усе-

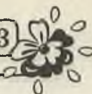


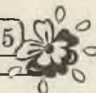
редину за 30 хв до їжі, краще теплим, по 0,3–0,5 склянки 2–3 рази на день протягом 20–30 днів. За 10–15 днів курс лікування рекомендується повторити. Протягом року проводять 3–4 курси.

Рецепт 23

Для зменшення апетиту використовують настій кукурудзяних приймочок (по 1 ст. ложці 4 рази на день до їжі).

Зміст





Популярне видання

ХАТКІНА Марія Олександрівна

ЗОЛОТА ЕНЦИКЛОПЕДІЯ ПРИРОДНОЇ КОСМЕТИКИ 5000 корисних порад

Переклад з російської ***КЛИМЕНКО Наталії Борисівни***

Художник ***ЗАРБІ-ГАЛЬЧУК Олена Володимирівна***

Редактор *М. В. Богатиренко*
Художник обкладинки *В. Ю. Лукаш*
Комп'ютерна верстка *О. В. Башкірова*

Підписано до друку з готового оригінал-макета 10.03.2005.
Формат 84×108/32. Папір газетний.
Гарнітура SchoolBook. Друк високий.
Тираж 15 000 (1 з-д 1—5000) прим.
Зам. 5-217.
Товариство з обмеженою відповідальністю
«Виробничо-комерційна фірма «БАО»
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої продукції
серії ДК № 540 від 23.07.2001 р.
83114, м. Донецьк, вул. Університетська, 96, а/с 6230
Адреса сайта в Інтернеті: www.bao-book.com
Адреси електронної пошти:
bao@skif.net
postmaster@bao.donbass.com

Донецьк тел./факс (062) 381-89-49
Київ тел./факс (044) 455-52-53, 455-52-54
Сімферополь тел. (0652) 22-90-03
Одеса тел. (048) 777-34-78
Харків тел. (0572) 54-63-29
Запоріжжя тел. (0612) 13-49-51

Книга — поштою
«Клуб Сімейного Дозвілля»
61140, м. Харків, а/с 84, «Книжковий Клуб»
(057) 783-88-88

Віддруковано з готового оригінал-макета у ВАТ «Поліграфкнига»
03057, м. Київ, вул. Довженка, 3

жіноча спокуса

ЗОЛОТА ЕНЦИКЛОПЕДІЯ ПРИРОДНОЇ КОСМЕТИКИ

Сучасна індустрія пропонує величезний вибір косметичних засобів — буквально для всього і від усього. Однак народна — виключно натуральна — косметика не втрачає своїх позицій, і довіра до неї зростає з кожним роком. У цій книжці читачки знайдуть кращі рецепти, користуючись якими можна приготувати ефективні й недорогі засоби для догляду за шкірою, волоссям, нігтями тощо. Ви зможете підібрати те, що підходить саме вам — у цьому ще одне достоїнство природної, корисної, здорової косметики. Видання адресовано представницям прекрасної половини людства, незалежно від віку й уподобань.



